



**PROGRAMME
FEDERAL
GYMNASTIQUE
FÉMININE**

2020



FÉDÉRATION SPORTIVE ET CULTURELLE DE FRANCE

WWW.FSCF.ASSO.FR



@laFSCF

POUSSINS GENERALITES



Article 17. COMPÉTITIONS POUSSINS

Art. 17.1 - Catégorie d'âges

| | |
|--|---------------------------------|
| Poussins (filles et garçons) | Nés en 2010, 2011, 2012 et 2013 |
| Le surclassement Poussins -> Jeunes est interdit | |

Art. 17.2 - Généralités

La FSCF propose des compétitions à l'échelon départemental et régional sur des programmes imposés, par équipes et en individuel.

- Les gymnastes ont le choix entre plusieurs exercices imposés adaptés aux Poussins et évolutifs. Ces exercices sont conçus par des cadres techniques et validés par la Commission Nationale de Gymnastique Féminine.
- Pour les compétitions Poussins, les associations ne possédant pas de section gymnastique masculine, sont autorisées à présenter des garçons.
- Compétitions par équipes :
 - Championnats départementaux et régionaux organisés conformément au présent Programme Fédéral
 - Challenges : les règlements de ces compétitions sont définis par les organisateurs
- Compétitions individuelles :
 - Badges Poussins : épreuves de classement pour les Poussins

Art. 17.3 - Valeur des exercices

| | | 1 ^{er} | 2 ^{ème} | 3 ^{ème} | 4 ^{ème} | 5 ^{ème} |
|-------------|--------|-----------------|------------------|-----------------------|---------------------|-------------------|
| POUSSINS | NOTE D | 4 points | 5 points | de 5.5 à 6.5 points | de 7 à 8,5 points | de 9 à 10 points |
| | NOTE E | 10 points | 10 points | 10 points | 10 points | 10 points |
| NOTE FINALE | | 14 points | 15 points | de 15.5 à 16.5 points | de 17 à 18,5 points | de 19 à 20 points |

Art. 17.4 - Tenue vestimentaire des gymnastes

Pour toute compétition par équipes sur programme imposé (challenges, concours et championnats) la tenue des gymnastes est la suivante :

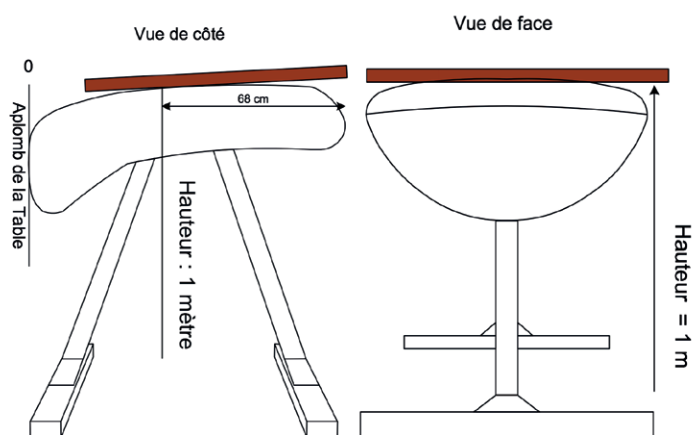
- Justaucorps identiques pour toutes les gymnastes d'une même équipe (les marques de fabrication peuvent être différentes)
- Justaucorps en tissu non transparent, avec ou sans manches
- Les bretelles de moins de 2 cm ne sont pas autorisées.
- L'échancrure ne doit pas dépasser l'aîne.
- Les justaucorps à bride, style danse, ne sont pas autorisés.
- Le port de bijoux (bracelet, collier, montre) est interdit. Seules les petites boucles d'oreilles (clous d'oreilles) sont autorisées.
- Le port du strapping (bandage) est autorisé.
- Le port des maniques est autorisé.
- Le port des chaussettes et/ou chaussons est autorisé.
- **Le port de l'écusson n'est pas obligatoire.** Pas de pénalité pour présence d'écusson sur certains justaucorps.
- Pour les garçons : short et tee-shirt en harmonie avec la tenue des filles composant l'équipe.

Art. 17.5 - Norme des agrès

| SAUT | BARRES | POUTRE | SOL |
|---|---|--|---|
| POUSSINS | | | |
| hauteur : 1.00 m tapis : 12 à 20 cm tremplin : simple, double, mini trampoline ou trampo-tremp. | Réglage possible des 2 barres Barres à câbles (grands écarteurs : 1.80m maxi) ou barres traditionnelles (porte mains ronds) selon les degrés. tremplin : voir les consignes particulières pour chaque degré tapis : 12 à 20 cm | hauteur : 1.00 m <i>(la hauteur se mesure à partir du sol)</i> tremplin : voir les consignes particulières pour chaque degré tapis : 12 à 20 cm | bandes de tapis : L = 8 à 10 m l = 1.2 m à 2 m H = 6 cm mini |

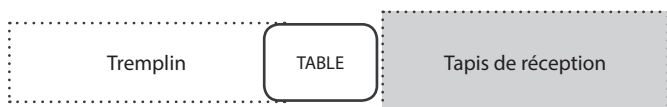
REMARQUES :

- Le double tremplin peut remplacer **2** trempilins lorsque ceux-ci sont exigés ou autorisés.
- Le tremplin doit être posé sur le tapis réglementaire (sur-tapis ou planche interdits).
- Le trampo-tremp peut remplacer le mini trampoline.
- La vérification du matériel de compétition est assurée, avant le début des épreuves, par le Président du jury et le responsable du matériel.
- Les entraîneurs peuvent émettre des réserves sur l'état du matériel. Pour être recevables, elles doivent être formulées avant le début de la compétition.
- Saut, Barres et Poutre : tapis supplémentaire autorisé pour les réceptions (maxi : 10 cm). Nota : il ne pourra pas être bougé pendant le mouvement.



Art. 17.6 - Place de l'entraîneur à la Table de Saut

Présence de l'entraîneur interdite à l'intérieur des pointillés :



Art. 17.7 - Implantation des agrès

| | |
|--------|--|
| SAUT | <p>20 m maxi à l'aplomb de la TdS</p> <p>4 m</p> <p>2 m</p> |
| BARRES | <p>4 m</p> <p>4 m</p> <p>2 m</p> <p>Barre inférieure</p> <p>Barre supérieure</p> |
| POUTRE | <p>10,5 mini</p> <p>2 m</p> <p>4 m</p> <p>2 m</p> |
| SOL | <p>8 à 10 m</p> <p>2 m</p> <p>Sol Poussines</p> |

Art. 17.8 - Aires d'entrée, de réception et de protection

GENÉRALITÉS :

- Les tapis de réception et de protection doivent avoir une épaisseur constante de 12 à 20 cm minimum.
- Un tapis supplémentaire (2 m x 1 m x 0.1 m) doit être mis à la disposition des gymnastes afin d'être posé sur le tapis de réception.

POUSSINS LES BADGES



Article 18. BADGES POUSSINS

Art. 18.1 - Définition

- Compétition individuelle sur programme imposé, ouverte à tous les gymnastes Poussins licenciés.
- Les Comités Départementaux et Comités Régionaux sont habilités à organiser ces compétitions. Ils peuvent déléguer l'organisation matérielle à une association.
- L'organisateur peut percevoir un droit d'engagement pour couvrir les frais d'organisation et l'achat des badges.

Il est interdit de faire concourir des enfants n'ayant pas 7 ans dans l'année civile en cours.

Art. 18.2 - Epreuves

- Les épreuves sont au nombre de 5 :
 - Saut
 - Barres asymétriques
 - Poutre
 - Sol
 - Formation Physique
- Le choix des degrés est libre, la Formation Physique est exécutée en musique.

Art. 18.3 - Notation

- Pour les Poussins, l'objectif principal doit être l'acquisition de bonnes habitudes :
 - découverte des éléments gymniques et acrobatiques de base
 - acquisition des techniques de base
 - correction des attitudes
- En Barres, Poutre et Sol :
 - les **3 premiers degrés** proposent des éléments de difficulté croissante. Ces éléments doivent être exécutés dans l'ordre défini par le programme et notés séparément. L'entraîneur peut indiquer à la gymnaste l'ordre des éléments durant le mouvement.
 - les **4^{ème} et 5^{ème}** degrés sont des enchaînements exécutés avec les mêmes règles que pour les imposés Jeunesses-Aînées.

Art. 18.4 - Badges

- Les Badges sont au nombre de 5 et sont attribués en fonction des points obtenus.

| Poussin blanc | Poussin vert | Poussin bleu | Poussin marron | Poussin tricolore |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------------|
| moins de 56 pts | au moins 56 pts | au moins 62 pts | au moins 70 pts | au moins 74 pts |

- Les gymnastes ont la possibilité de passer plusieurs Badges dans la même saison (mais pas durant la même compétition).

Art. 18.5 - Cas spéciaux

Tous les cas non prévus par le présent règlement seront soumis à la CNGF.

POUSSINS CHAMPIONNATS PAR EQUIPES



Article 19. COMPÉTITIONS POUSSINS PAR ÉQUIPES

Art. 19.1 - Définition

- Compétition par équipes sur programme imposé, ouverte à tous les gymnastes Poussins licenciés.
- Les Comités Départementaux et Comités Régionaux sont habilités à organiser ces compétitions. Ils peuvent déléguer l'organisation matérielle à une association.
- L'organisateur peut percevoir un droit d'engagement pour couvrir les frais d'organisation et l'achat des récompenses. Le montant est laissé à l'appréciation des Comités Départementaux ou Régionaux.

Il est interdit de faire concourir des enfants n'ayant pas 7 ans dans l'année civile en cours.

Art. 19.2 - Epreuves

- Les épreuves sont au nombres de 5 :
 - Saut
 - Barres asymétriques
 - Poutre
 - Sol
 - Formation Physique
- Le choix des degrés est libre, la Formation Physique est exécutée en musique.

Art. 19.3 - Catégories et classement

| Catégories | Nombre de gymnastes | Classement par catégorie | Nb de notes retenues Classement général |
|-------------|----------------------|--------------------------|---|
| Catégorie A | 32 gymnastes et + | 32 | 16 |
| Catégorie B | de 24 à 31 gymnastes | 24 | |
| Catégorie C | de 16 à 23 gymnastes | 16 | |
| Catégorie D | de 10 à 15 gymnastes | 10 | 6 |
| Catégorie E | de 6 à 9 gymnastes | 6 | |

- Il est interdit de concourir dans une catégorie avec un nombre de gymnastes inférieur au minima.
- Une association peut présenter plusieurs équipes à condition que l'une d'elles soit présente en catégorie A ou B.
- Deux classements généraux sont établis :
 - catégories A, B et C sur 16 notes,
 - catégories D et E sur 6 notes.
- Les Comités Départementaux et les Comités Régionaux sont habilités pour établir des classements sur la base de catégories supérieures à condition d'en informer les associations concernées au moins 4 mois avant la compétition.
- Un classement est établi par catégorie.
Pour les Poussins, il est déterminé par le total des points obtenus aux 4 agrès et à la Formation Physique.
- Le nombre de notes retenues par agrès correspond au nombre de gymnastes minimum pouvant être engagées par catégorie.

Art. 19.4 - Notation

- Pour les Poussins, l'objectif principal doit être l'acquisition de bonnes habitudes :
 - découverte des éléments gymniques et acrobatiques de base
 - acquisition des techniques de base
 - correction des attitudes
- En Barres, Poutre et Sol :
 - les **3 premiers degrés** proposent des éléments de difficulté croissante. Ces éléments doivent être exécutés dans l'ordre défini par le programme et notés séparément. L'entraîneur peut indiquer à la gymnaste l'ordre des éléments durant le mouvement.
 - les **4^{ème} et 5^{ème}** degrés sont des enchaînements exécutés avec les mêmes règles que pour les imposés Jeunesses-Aînées.

Art. 19.5 - Feuilles de notation

Les juges remplissent les feuilles de notation.

Ils indiquent en face du numéro de chaque gymnaste :

- le degré effectué
- la **Note D**, la moyenne des **Notes E** et la **Note Finale obtenue**

L'original de la feuille de pointage est destiné au secrétariat.

La copie est remise à l'entraîneur pour vérification.

Art. 19.6 - Cas spéciaux

Tous les cas non prévus par le présent règlement seront soumis à la CNGF.

Sont classées :

1er tour : Toutes les gymnastes participantes (les gymnastes dérogées pour ce tour doivent figurer en fin de palmarès pour les individuelles et dans les équipes d'Associations si nécessaire).

½ Finales : Les gymnastes qualifiées aux points ou dérogées lors du 1er tour.

Finales : Les gymnastes faisant partie d'une équipe d'association qualifiée pour les Finales figureront sur le classement individuel à condition d'avoir obtenu, aux ½ Finales, un total de points supérieur ou égal à la 8ème gymnaste qualifiée de sa catégorie (dans le classement vertical des gymnastes non qualifiées par équipe). Ces gymnastes seront donc classées à titre individuel et également par équipe d'association.

Les gymnastes qualifiées aux points pour le parcours individuel.

Les gymnastes non qualifiées individuellement, mais concourant au titre d'une équipe ne peuvent participer au classement individuel.

Art. 34.9 - Contrôle des points

Les associations doivent contrôler auprès du secrétariat leurs totaux de points pour éviter tout litige. Aucune réclamation ne sera acceptée après la lecture du palmarès.

Art. 34.9 - Cahier des charges

Un cahier des charges pour l'organisation des ½ Finales et des Finales est à la disposition des organisateurs à la Fédération.

Le logiciel FLIP est disponible à la Fédération.

IMPOSES POUSSINS FORMATION PHYSIQUE



Article P1. Formation Physique

Art. P1.1 – Notation : sur 10 points – pénalités pour faute d'exécution ou autres décrites ci dessous


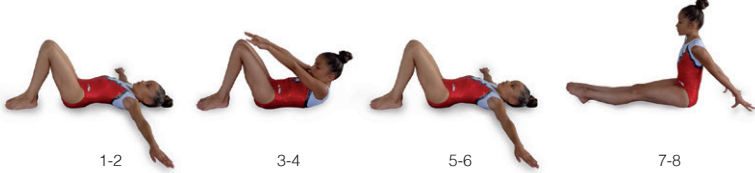

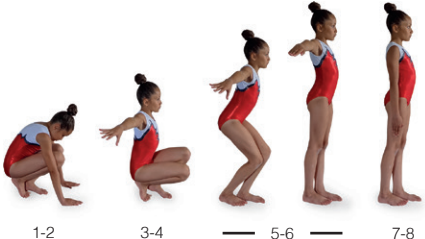
| | |
|--|--|
| Fautes de musique : • manque partiel d'harmonie • déphasage final (avant ou après) | 0.10 pt 0.10 pt |
| Faute d'exécution : • fautes spécifiques • fautes générales | voir paragraphes voir Art 15 |
| Un paragraphe non exécuté | 0.80 pt |
| Un paragraphe exécuté partiellement | 0.10 pt pour faute de texte par «temps» non exécuté |
| Faute de texte | 0.10 pt |
| Entraîneur comptant à haute voix | 2 pts |

La Formation physique ne peut être inversée ni en totalité, ni en partie.

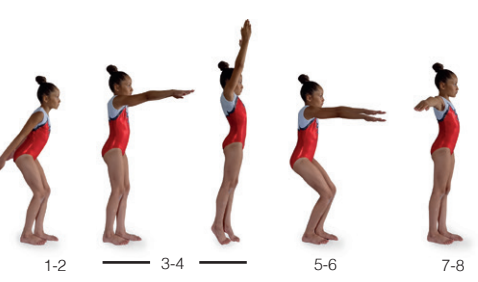
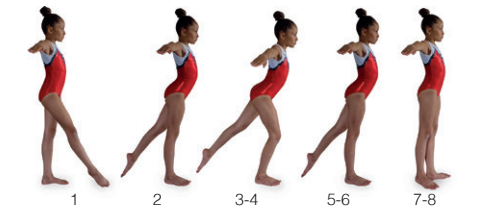
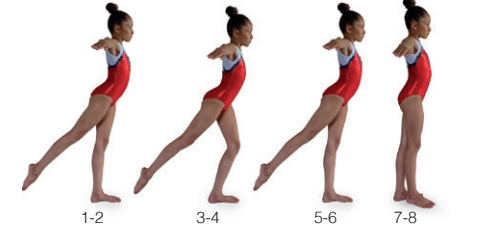
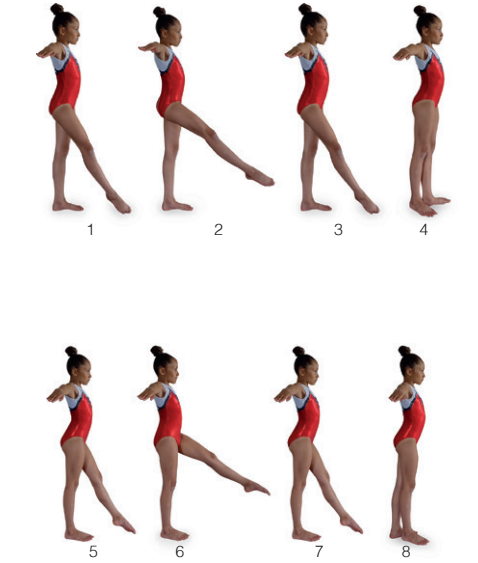
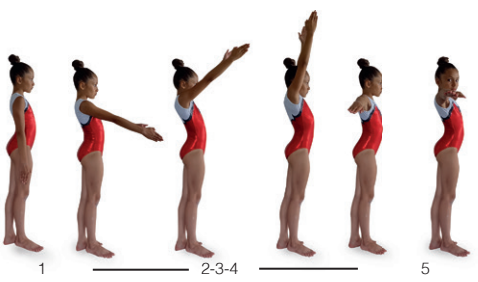
Art. P1.2 – Exercice

Position initiale : Départ au siège, buste droit, jbe G tendue pointe de pied en extension, jbe D pliée par dessus genou G pied pointé à coté du genou, bras à l'oblique AR basse doigts pointés au sol, tête droite, profil G côté juges

4 temps d'introduction

| | Texte | Fautes spécifiques |
|----------|--|---|
| A |  <p>1-2 : Maintenir la position 3-4 : S'établir au siège jbes serrées tendues, pointes de pieds flex (fléchies) 5-6 : Extension des pointes de pieds 7-8 : S'établir au coucher dorsal en amenant les bras à l'horizontale latérale, paumes au sol</p> | <p>Dos rond au siège : 0.10/0.30 pt</p> <p>Mains à plat : 0.10 pt</p> |
| B |  <p>1-2 : Mi-flexion des jbes, pieds à plats 3-4 : Décoller les épaules en amenant les mains tendues au dessus des genoux, bras tendus, regard sur mains 5-6 : Revenir à la position couchée dorsale, bras à l'horizontale latérale, paumes au sol 7-8 : Se redresser au siège jbes tendues serrées pointes de pieds en extension, bras à l'oblique AR basse, doigts pointés au sol</p> | <p>Mains posées tendues sur les genoux : SP</p> <p>Epaules non relevées : 0.30 pt</p> <p>Dos rond au siège : 0.10/0.30 pt</p> |
| C |  <p>1-2 : Par appui de la main G, effectuer un ½ tour à G pour s'établir à la station ventrale bras tendus, épaules à la verticale des mains 3-4 : S'établir à l'appui quadrupédique dos rond, tête rentrée 5-6 : Dos plat, tête dans la prolongement du corps, regard sur mains 7-8 : S'établir à la position à genoux assis-talons en rapprochant les mains devant les genoux, paumes au sol</p> | <p>Positions dos non respectées : 0.10 pt chaque fois</p> |
| D | <p>1-2 : Par appui des mains, s'établir à la position accroupie, pieds décalés 3-4 : Redresser le buste, dos droit en élevant les bras à l'horizontale latérale 5-6 : Se redresser à la station 7-8 : Abaisser les bras le long du corps latéralement</p>  | <p>Dos rond à la position accroupie : 0.10/0.30 pt</p> |

Article P1. Formation Physique

| | | | |
|-----------------|---|--|--|
| <p>E</p> | <p>1-2 : Mi-flexion des jbes en amenant les bras à l'oblique AR basse, paumes de main libres</p> <p>3-4 : Extension des jbes sur pointes de pieds en élevant les bras par l'AV à la verticale, paumes de mains libres</p> <p>5-6 : Mi-flexion des jbes, en posant les talons simultanément abaisser les bras vers l'AV à l'horizontale, paumes vers le sol</p> <p>7-8 : Extension des jbes en amenant les bras à l'horizontale latérale</p> |  | <p>Pieds non décalés : 0.10 pt</p> <p>Talons insuffisamment soulevés : 0.10 pt</p> |
| <p>F</p> | <p>1 : 1 pas du pied D, pied légèrement ouvert</p> <p>2 : Elever jbe G tendue à l'oblique AR basse</p> <p>3-4 : Mi flexion de la jbe D</p> <p>5-6 : Extension de la jbe D</p> <p>7-8 : Rassembler pied G devant pied D, talon G au milieu du pied D, genoux ouverts</p> |  | <p>Jbe AR fléchie : 0.10/0.30 pt</p> <p>Buste penché : 0.10 pt chq fois</p> |
| <p>G</p> | <p>1-2 : Elever jbe D tendue à l'oblique AR basse</p> <p>3-4 : Mi flexion de la jbe G</p> <p>5-6 : Extension de la jbe G</p> <p>7-8 : Rassembler pied D devant pied G, talon D au milieu du pied G, genoux ouverts</p> |  | <p>Jbe AR fléchie : 0.10/0.30 pt</p> <p>Buste penché : 0.10 pt chq fois</p> |
| <p>H</p> | <p>1 : Pointer pied D en AV, genou ouvert</p> <p>2 : Elever jbe D à l'oblique AV basse</p> <p>3 : Pointer pied D en AV</p> <p>4 : Rassembler pied D derrière pied G, talon G au milieu du pied D</p> <p>5 : Pointer pied G en AV, genou ouvert</p> <p>6 : Elever jbe G à l'oblique AV basse</p> <p>7 : Pointer pied G en AV</p> <p>8 : Rassembler pied G derrière pied D, talon D au milieu du pied G</p> |  | <p>Jbe AV fléchie : 0.10/0.30 pt</p> <p>Genoux non-ouverts : 0.30 pt</p> |
| <p>J</p> | <p>1 : Abaisser les bras latéralement le long du corps</p> <p>2-3-4 : Elever les bras tendus par l'AV, et en passant par la verticale, les abaisser à l'horizontale latérale, paumes vers le sol</p> <p>5 : (position finale) Fléchir bras G, coude G à l'horizontale latérale, main G au niveau de la clavicule, paume vers le sol, simultanément, rotation de la tête à D, regard sur main D</p> |  | <p>Bras non passés par l'AV : 0.10 pt</p> <p>Bras non à la verticale : 0.10 pt</p> <p>Bras non à l'horizontale : 0.10 pt</p> <p>Mouvement discontinu : 0.30 pt</p> |

IMPOSES POUSSINS

SAUT

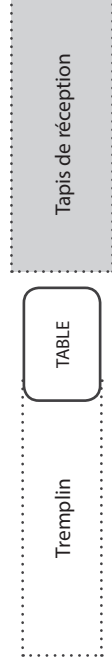
Art 15. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés du 1^{er} au 5^{ème} degré) – Saut pousains

| FAUTES | | | | |
|---|---|------------------|----------------------|---------------------------|
| Fautes d'exécution | Petites 0,10 pt | Moyennes 0,30 pt | Grosses 0,50 pt | Très grosses 0,80 pt et + |
| Bras ou jambes fléchis | chq f. | x | x | x |
| Jambes ou genoux écartés | chq f. | x | largeur épaules ou + | |
| Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste | chq f. | x | x | |
| Dynamisme insuffisant | chq f. | x | x | |
| Fautes de réception (tous les éléments y compris les sorties) | | | | |
| Déviations par rapport à l'axe de réception | chq f. | x | x | |
| Jambes écartées à la réception | chq f. | x | | |
| Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute) | Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute | | | |
| • mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibré | chq f. | x | | |
| • pas supplémentaires, petit sursaut | chq f. | x | | Max 0.80 pt |
| • très grand pas ou saut (environ 1 mètre) | chq f. | x | | Max 0.80 pt |
| • flexion profonde | chq f. | | x | |
| • frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès | chq f. | x | | |
| Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains ou bras | chq f. | | | 1 pt |
| Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin | chq f. | | | 1 pt |
| Chute sur ou contre l'agrès | chq f. | | | 1 pt |
| Divers FSCF | | | | |
| Mauvaise annonce de degré | Sp | | | |
| Pas d'annonce de saut | Le juge ne doit pas laisser sauter la gymnaste sans connaître le degré | | | |
| Saut exécuté avant le signal des juges | Le saut est à refaire SP | | | |
| Pour les éléments au choix : option différente au 2 ^{ème} saut | 2 ^{ème} saut nul, la gymnaste est notée sur le 1 ^{er} saut | | | |
| Comportement de l'entraîneur SUR NOTE FINALE | | | | |
| Tenue non conforme | Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline | | | |
| Présence de l'entraîneur sur le tapis / ou sur la zone interdite au saut / ou mains au dessus du tapis | chq f. | | x | |
| Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym sauf aux 1 ^{er} , 2 ^{ème} et 3 ^{ème} degré | chq f. | x | | |
| Gêner la visibilité des juges | chq f. | x | | |
| Touche de l'engin pendant l'exercice | chq f. | x | | |
| Parler avec les juges en activité pendant la compétition | chq f. | x | | |
| Comportement antisportif de l'entraîneur | 1 ^{ère} fois : avertissement / 2 ^{ème} fois : exclusion de la compétition | | | |
| Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE | | | | |
| Irregularités aux agrès : | | | | |
| • fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice | chq f. | x | | |
| • pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes | | | | |
| • poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement : | SP | | | |
| - pour l'équipe | | | | |
| - pour les gymnastes individuelles | | x | avec un max. de 1pt | |
| • ajout d'un autre tapis supplémentaire | | x | | |
| • modifier la hauteur des agrès sans autorisation | | | x | |
| • enlever les ressorts du tremplin | | | x | |
| Tenue non conforme (justaucorps, bijoux) à chaque agrès | | x | | |
| Quitter l'aire de compétition sans permission | Disqualifiée | | | |
| Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission) | Classement annulé | | | |
| Retard injustifié ou interruption de la compétition | Pénalité de 2 pts | | | |

Article P2. Saut

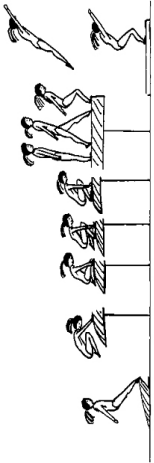
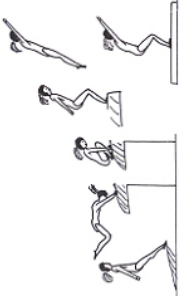
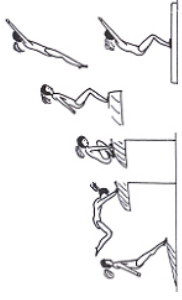
Généralités :

- La gymnaste doit effectuer 2 sauts identiques (même degré et s'il y a lieu même option) mais au maximum 3 courses.
- Un saut est considéré comme réalisé si la gymnaste court et qu'elle touche soit le tremplin, le mini trampoline, le trampo-tremp ou la table.
- Le juge ne doit pas laisser démarrer la gymnaste s'il ne connaît pas son degré.
- En cas de saut nul au 1^{er} essai, le juge doit en informer l'entraîneur avant le 2^{ème} essai.
- La course n'est pas à évaluer.
- Possibilité d'utiliser un trampo-tremp à la place d'un mini tramp pour les régions qui en possèdent.
- Placement de l'entraîneur au saut : Interdiction à l'entraîneur de se placer à l'intérieur des pointillés.



| | | | |
|---|-----------------------|--|---|
| <p>1^{er} degré Pose des genoux, puis des pieds. Se redresser, 1 ou 2 pas saut vertical <u>1 ou 2 tremplins ou double tremplin</u></p> | <p>4 pts</p> | | <ul style="list-style-type: none"> - Avec ou sans élan, mains posées sur la table de saut - Appel des 2 pieds sur le tremplin pour poser les mains puis les genoux sur la table entre les prises - Par élévation du bassin et appui des bras, poser alternativement (ou en même temps) les pieds entre les prises à la position accroupie - Se redresser, marche jusqu'au bout de la table - Saut vertical, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres |
| <p>2^{ème} degré Pose des pieds. Se redresser, 1 ou 2 pas saut vertical <u>1 ou 2 tremplins ou double tremplin</u></p> | <p>5 pts</p> | | <ul style="list-style-type: none"> - Quelques pas d'élan - Appel des 2 pieds sur le tremplin pour poser les mains, puis les pieds sur la table de saut, jbes fléchies - Se redresser, marche jusqu'au bout de la table - Saut vertical, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres |
| <p>3^{ème} degré Pose des pieds et saut vertical <u>1 ou 2 tremplins ou double</u></p> | <p>6 pts</p> | | <ul style="list-style-type: none"> - Appel des 2 pieds sur le tremplin pour poser les mains, puis les pieds sur la table de saut, jbes fléchies - Sans arrêt, saut vertical, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres |
| <p>4^{ème} degré Franchissement groupé <u>1 ou 2 tremplins ou double tremplin</u></p> | <p>8 pts</p> | | <ul style="list-style-type: none"> - Appel des 2 pieds sur le tremplin pour franchir la table jbes fléchies - Etendre le corps avant la réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres |
| <p>4^{ème} degré Franchissement écart <u>1 ou 2 tremplins ou double tremplin</u></p> | <p>8 pts</p> | | <ul style="list-style-type: none"> - Appel des 2 pieds sur le tremplin pour franchir la table jbes écartées - Etendre le corps avant la réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres |
| <p>4^{ème} degré Lune <u>Mini trampoline ou Trampo-tremp</u></p> | <p>8.5 pts</p> | | <ul style="list-style-type: none"> - Appel des 2 pieds sur le mini- trampoline, trampo tremp, double tremplin ou tremplin pour élever le corps tendu à l'ATR passerager |
| <p>5^{ème} degré Lune <u>1 ou 2 tremplins ou double tremplin</u></p> | <p>10 pts</p> | | <ul style="list-style-type: none"> - Impulsion sur les 2 bras, réception à la station dorsale jbes mi-fléchies, bras libres - Possibilité de mettre un tremplin simple avant le trampoline au 4^{ème} degré |

Article P2. Saut - 1^{er} / 2^{ème} / 3^{ème} degré

| 1 ^{ER} DEGRÉ - 4 PTS | 2 ^{ÈME} DEGRÉ - 5 PTS | 3 ^{ÈME} DEGRÉ - 6 PTS |
|---|---|---|
|  <p>Pose des genoux, pas + saut vertical</p> |  <p>Pose des pieds, pas + saut vertical</p> |  <p>Pose des pieds + saut vertical</p> |

| FAUTES | SP | Petites 0.10 pt | Moyennes 0.30 pt | Grosses 0.50 pt | Très grosses 0.80 pt et + |
|--|--|-----------------|------------------|-----------------|---------------------------|
| 1^{er} envol | | | | | |
| Rebond supplémentaire sur le tremplin (1 ^{er}) | x | | | | |
| Appui | | | | | |
| Déplacement des mains sur la table | | x | | | |
| Pose alternative des genoux (1 ^{er}) des pieds (2 ^{ème} et 3 ^{ème}) | | | | x | |
| Manque de continuité (3 ^{ème}) | | x | | x | |
| 2^{ème} envol | | | | | |
| Élévation insuffisante dans le saut | | x | | | x |
| 1 ou 2 pas avant le saut (3 ^{ème}) | | | | | x |
| Réception | | | | | |
| Déviations par rapport à l'axe de réception | | x | | | |
| Généralités | | | | | |
| Présence de l'entraîneur entre le tremplin et la table | | | | | |
| Présence de l'entraîneur sur les tapis ou mains au-dessus du tapis | | | | | x |
| Dynamisme insuffisant | | | | | x |
| Saut exécuté ne correspondant pas au saut annoncé | SP | x | | | |
| Saut exécuté avant le signal des juges | Saut à refaire sans pénalité | | | | |
| Aide de l'entraîneur pendant le saut | Saut nul | | | | |
| Pas de pose des mains sur la table de saut | Saut nul | | | | |
| Pas d'annonce de saut | Le juge ne doit pas laisser partir la gym sans connaître le degré à réaliser | | | | |

NE PAS OUBLIER LES FAUTES DU TABLEAU DES FAUTES GENERALES SI NECESSAIRE

La gym doit réaliser 2 sauts identiques mais 3 courses maximum :

- Course avec saut non réalisé **SANS** touche de tremplin/ trampoline et /ou de la table : **Sans pénalité**
- Course avec saut non réalisé **ET** touche de tremplin/ trampoline et /ou de la table : **Saut nul**

Article P2. Saut - 4^{ème} degré par franchissement

| 4 ^{ÈME} DEGRÉ : FRANCHISSEMENT GROUPE - 8 PTS | 4 ^{ÈME} DEGRÉ : FRANCHISSEMENT ÉCART - 8 PTS |
|---|---|
|  |  |

| FAUTES | | | | | |
|--|---|-----------------|------------------|-----------------|----------------------|
| 1 ^{er} envol | SP | Petites 0.10 pt | Moyennes 0.30 pt | Grosses 0.50 pt | Très grosses 0.80 pt |
| Élévation du bassin insuffisante | | X | X | X | |
| Appui | | | | | |
| Frôler la table avec les pieds | | | X | | |
| Appui prolongé | | X | X | X | |
| Passage en saut de flanc : les 2 jbes à D ou à G des prises | | | | | X |
| 2^{ème} envol | | | | | |
| Omission de redresser le corps avant la réception | | X | X | X | X |
| Frôler la table de saut avec les fesses, le dos ou les pieds | | | X | | |
| Heurter la table de saut avec les fesses ou le dos | | | | X | |
| Arrivée assise sur la table de saut | | | Saut nul | | |
| Réception | | | | | |
| Déviatation par rapport à l'axe de réception | | X | X | | |
| Longueur insuffisante | | X | X | X | |
| Généralités | | | | | |
| Présence de l'entraîneur entre le tremplin et la table | | | | X | |
| Présence de l'entraîneur sur les tapis ou mains au-dessus du tapis | | | | X | |
| Dynamisme insuffisant | | X | X | X | |
| Saut exécuté ne correspondant pas au saut annoncé | SP | | | | |
| Saut exécuté avant le signal des juges | Saut à refaire sans pénalité | | | | |
| Aide de l'entraîneur pendant le saut | Saut nul | | | | |
| Pas de pose des mains sur la table de saut | Saut nul | | | | |
| Ne pas arriver sur les pieds d'abord | Saut nul | | | | |
| Pas d'annonce de saut | Saut nul | | | | |
| Pour les sauts au choix : option différente au 2 ^{ème} saut | Le juge ne doit pas laisser partir la gym sans connaître le degré à réaliser | | | | |
| | 2 ^{ème} saut nul : la gymnaste est notée sur le 1 ^{er} saut | | | | |

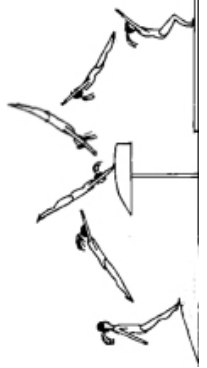
NE PAS OUBLIER LES FAUTES DU TABLEAU DES FAUTES GENERALES SI NECESSAIRE

La gym doit réaliser 2 sauts identiques mais 3 courses maximum :

Course avec saut non réalisé **SANS** touche de tremplin/ trampoline et /ou de la table : **Sans pénalité**

Course avec saut non réalisé **ET** touche de tremplin/ trampoline et /ou de la table : **Saut nul**

Article P2. Saut - 4^{ème} / 5^{ème} degré saut par renversement

| 4 ^{ÈME} DEGRÉ : LUNE MINI-TRAMPOLINE OU TRAMPO-TREMP - 8.5 PTS | 5 ^{ÈME} DEGRÉ : LUNE TREMPLIN SIMPLE OU DOUBLE - 10 PTS |
|---|---|
|  |  |

| FAUTES | | SP | Petites 0.10 pt | Moyennes 0.30 pt | Grosses 0.50 pt | Très grosses 0.80 pt |
|--|---|----|-----------------|------------------|-----------------|----------------------|
| 1^{er} envol | | | | | | |
| Corps cassé | | | X | X | X | X |
| Corps cambré | | | X | X | | |
| Appui | | | | | | |
| Appui prolongé | | | X | X | X | |
| Bras fléchis (si tête touche la table = saut nul) | | | X | X | X | X |
| Épaules en avant | | | X | X | X | |
| Déplacement des mains sur la table pendant la phase d'appui | | | | | | Saut nul |
| 2^{ème} envol | | | | | | |
| Hauteur insuffisante | | | X | X | X | |
| Frôler la table de saut avec les fesses ou le dos | | | | X | | |
| Heurter la table de saut avec les fesses ou le dos | | | | | X | |
| Réception | | | | | | |
| Longueur insuffisante | | | X | X | X | |
| Déviation par rapport à l'axe de réception | | | X | X | | |
| Généralités | | | | | | |
| Présence de l'entraîneur entre le tremplin et la table | | | | | X | |
| Présence de l'entraîneur sur les tapis ou mains au-dessus du tapis | | | | | X | |
| Dynamisme insuffisant | | | X | X | X | |
| Saut exécuté ne correspondant pas au saut annoncé | SP | | | | | |
| Saut exécuté avant le signal des juges | Saut à refaire sans pénalité | | | | | |
| Aide de l'entraîneur pendant le saut | Saut nul | | | | | |
| Pas de pose des mains sur la table de saut | Saut nul | | | | | |
| Ne pas arriver sur les pieds d'aboard | Saut nul | | | | | |
| Pas d'annonce de saut | Saut nul | | | | | |
| Pour les sauts au choix : option différente au 2 ^{ème} saut | Le juge ne doit pas laisser partir la gym sans connaître le degré à réaliser | | | | | |
| | 2 ^{ème} saut nul : la gymnaste est notée sur le 1 ^{er} saut | | | | | |

NE PAS OUBLIER LES FAUTES DU TABLEAU DES FAUTES GENERALES SINECESSAIRE

La gym doit réaliser 2 sauts identiques mais 3 courses maximum :



Course avec saut non réalisé **SANS** touche de tremplin/ trampoline et/ou de la table : **Sans pénalité**

Course avec saut non réalisé **ET** touche de tremplin/ trampoline et/ou de la table : **Saut nul**


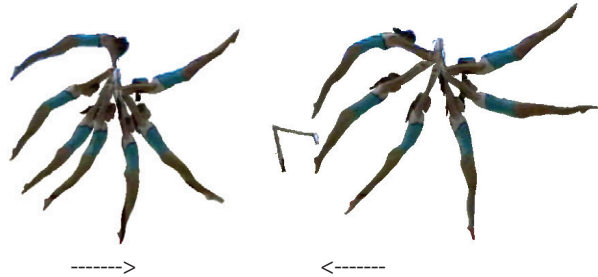
IMPOSES POUSSINS BARRES ASYMETRIQUES

Poussins. Barres asymétriques - LES BALANCERS

1. Les courbes

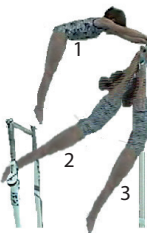

| Courbe AV | Courbe AR |
|---|---|
| <p>Le creux est du côté du ventre Exemple : allongé sur le dos, bras et jbes relevés</p>  | <p>Le creux est du côté du dos Exemple : allongé sur le ventre, bras et jbes relevés</p>  |

2. Description rapide des balancers



| | |
|---|--|
| <p>En 3^{ème} et 4^{ème} degré : balancers jbes fléchies Ouverture des épaules Bassin ouvert (hanches et genoux alignés) à la verticale de la barre Le lâcher de barre s'effectue en courbe AV (dos rond, bassin en rétroversion).</p> |  |
| <p>En 4^{ème} et 5^{ème} degré : l'amplitude est pénalisée (pieds au min à haut de BI) On doit voir une rattrape de BS bras tendus, corps tonique. Qu'est ce qui donne l'amplitude ? Ce sont les mêmes actions de courbe AR puis de blocage en courbe AV mais la vitesse de changement de courbes, la qualité du blocage en courbe AV ainsi que l'écartement des barres vont favoriser l'amplitude du mouvement. Les jbes doivent être serrées en fin de balancer AR. L'appui libre doit se faire, corps tendu, dos rond, jbes serrées, épaules au-dessus de BS.</p> |  |

3. Description des fautes

Balancer AV : Pas de courbe AR avant la verticale

| | |
|--|---|
| <p>JUSTE La courbe AR est une sorte de préparation au blocage qui va suivre en courbe AV 1 = rattrape de barres 2-3 = courbe arrière avant la verticale</p>  | <p>FAUX Le corps reste cassé et les talons ne sont pas tirés en AR avant la verticale de la barre</p>  |
|--|---|

Balancer AV : Corps cassé après la verticale

| | |
|---|---|
| <p>JUSTE Le corps reste aligné avec une courbe AV : De la position talons en AR ci-dessus (3), on doit bloquer les hanches dans une position de courbe avant (= shoot)</p>  | <p>FAUX Il y a un cassé au niveau des hanches</p>  |
|---|---|

Poussins. Barres asymétriques - LES BALANCERS

Balancer AV : Corps cambré en fin de balancer AV

JUSTE

Après la verticale, il y a blocage en courbe AV et le corps reste en courbe AV jusqu'au maximum de hauteur



juste au 3^{ème}



juste au 4^{ème} et 5^{ème}

FAUX

Le corps est en train de s'élever et le dos est relâché



Balancer AV : Flexion des bras dans le balancer AV

JUSTE

Les bras restent tendus et ont une action de poussée de la barre



juste au 3^{ème}



juste au 4^{ème} et 5^{ème}

FAUX

Les bras « tirent » la barre et on observe une flexion des bras



Balancer AV : Epauls en fermeture en fin de balancer AV

JUSTE

Il faut conserver une ouverture de l'angle bras tronc



juste au 3^{ème}



juste au 4^{ème} et 5^{ème}

FAUX

La gymnaste n'agit plus sur la barre, la position des bras reste bloquée et le corps s'élève : l'angle bras-tronc se ferme.



Balancer AR : Corps cassé avant la verticale

JUSTE

En fin de balancer AV le corps est en courbe AV, il ne doit pas y avoir de casser



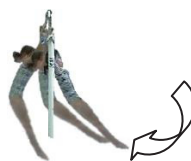
juste au 3^{ème}



juste au 4^{ème} et 5^{ème}

FAUX

La gymnaste prépare trop tôt son appui BS et oublie toute une phase de balancer



au 3^{ème}



au 4^{ème} et 5^{ème}

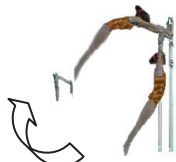
Balancer AR : Pas de courbe AV après la verticale

JUSTE

Le corps passe de la position de courbe AR (extension proche de la verticale) à celle de courbe AV : la gymnaste doit appuyer sur sa barre



juste au 3^{ème}



juste au 4^{ème} et 5^{ème}

FAUX

La gymnaste casse (le bassin s'élève sans effort pour arrondir le dos) ou reste en position de corps tendu souvent sans appui des bras



fin de balancer cassé



fin de balancer sans appui des bras

Comment lire une feuille d'imposé

| Consignes de départ et précisions sur le matériel | | Exigences techniques | |
|---|---|---|--|
| Repère | Titre du paragraphe | Note D | |
| | <p>1) Paragraphe coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments avec une valeur donnée -></p> <p>Le Paragraphe coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecriture Gras souligné : élément coté - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : position tenue | <p>X pts = à la valeur d'un élément ou la somme de la valeur de plusieurs éléments écrits en gras soulignés dans la 1^{ère} colonne</p> <p>Dessins des éléments décrits dans le paragraphe</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier). - Gras italique : conseil technique. S'il n'est pas respecté, il peut entraîner une pénalité du tableau des fautes générales. - Les pénalités éventuelles (tableau des fautes générales) portent sur tous les éléments du paragraphe : éléments cotés ou non sur la note E. <p>Précisions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si un élément coté n'est pas tenté, ou exécuté avec une aide : <ul style="list-style-type: none"> • Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. • ET sur la note E : pénalité de 3 points. - Si un élément coté n'est pas reconnu : <ul style="list-style-type: none"> • Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. • ET sur la note E : pénalités issues du tableau des fautes générales. - Si un élément ou un passage non coté dans ce paragraphe n'est pas fait, on pénalisera de 0.10 pt pour faute de texte pour chaque « tiret » non exécuté en totalité ou partiellement sur la note E. |
| | <p>2) Paragraphe non coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments sans une valeur donnée -></p> <p>Le Paragraphe non coté est libellé de la manière suivante : Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : position tenue | | <ul style="list-style-type: none"> - Si le paragraphe ou une partie du paragraphe non coté n'est pas exécuté ou aidé : <ul style="list-style-type: none"> Si le paragraphe est intitulé « chorégraphie » : pénalité de 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié avec un maxi de 0.80 pt et pénalité de 0.80 pt sur la note E pour un paragraphe entier. Si le paragraphe a un intitulé : pénalité de 0.80 pt sur la note E pour l'élément principal oublié et 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié, avec un maximum de 0.80 pt par paragraphe. - Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier). |

Note D : addition de tous les éléments cotés exécutés - **Note E** : 10 points – les pénalités dues au non respect des exigences techniques et les fautes générales
Note Finale = Note D + Note E

Éléments Tentés - Éléments Reconnus

Perdre 3 points sur la note E pour éléments non tentés **doit être exceptionnel!** Voici quelques repères en Barres :

| Éléments | Poussins | Tentés : Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E | Reconnus : Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D |
|-------------------|--|--|---|
| DIVERS | 1 ^{er} - 2 ^e | Les pieds décollent du sol (ou tremplin) bassin à haut min de BI | Etablissement à l'appui |
| | 2 ^e | Première jbe engagée | Dégagé deuxième jbe amorcé |
| | 1 ^{er} - 2 ^e | Rotation engagée | Passage à la suspension visible |
| | 3 ^e - 4 ^e | Les 2 pieds ont quitté le sol ou le tremplin avec élévation du bassin | Rétablissement à l'appui |
| | 5 ^e | Les 2 pieds quittent la BI avec élévation du bassin | Rétablissement à l'appui |
| SUSPENSION | 1 ^{er} - 2 ^e | Suspension avec lâcher au moins d'une main | Au moins 1 déplacement de main |
| | 2 ^e - 3 ^e | Une courbe visible | Les 2 courbes réalisées |
| | 3 ^e | Suspension avec lâcher au moins d'une main | ½ tour terminé |
| BALANCERS | 3 ^e - 4 ^e | Passage en suspension sous la barre, balancer AV | Balancer AR amorcé |
| | 3 ^e - 4 ^e | Passage en suspension sous la barre, balancer AV | Balancer AR amorcé |
| | 4 ^e - 5 ^e | Passage en suspension sous la barre, balancer AV | Balancer AR amorcé |
| | 4 ^e - 5 ^e | Début de renversement du corps vers l'AR | Balancer AR amorcé |
| | 2 ^e | Fouetté des jbes | Bassin décollé de la barre |
| ELAN AR | 3 ^e /5 ^e | Bassin décollé | Corps à l'oblique AR basse |
| | 3 ^e /4 ^e /5 ^e | Prise d'élan et rotation engagée | Rétablissement à l'appui |
| | 4 ^e - 5 ^e | Fermeture jbe tronc, début de remontée en appui, épaules au niveau de la barre | Rétablissement à l'appui |
| BASCULES | 5 ^e | Rotation AR (même si genoux au sol d'abord) | Arrivée sur les pieds d'abord |
| | 5 ^e | Début de renversement du corps vers l'AR | Arrivée sur les pieds d'abord |



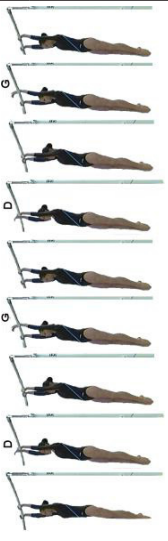
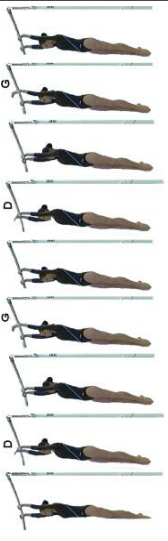
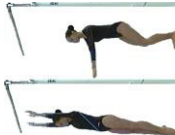




Art 15. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés du 1^{er} au 5^{ème} degré) - Barres Poussins

| FAUTES | | | | |
|--|---|---|-----------------|---------------------------|
| Fautes d'exécution | Petites 0.10 pt | Moyennes 0.30 pt | Grosses 0.50 pt | Très grosses 0.80 pt et + |
| Bras ou jambes fléchis | chq f. x | x | x | |
| Jambes ou genoux écartés | chq f. x | largeur épaules ou + | | x |
| Hauteur insuffisante des éléments | chq f. x | x | | |
| Manque de précision dans les positions groupées ou tendues | chq f. x | x | | |
| Corps cassé ou cambré dans une position corps tendu | chq f. x | x | | |
| Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste | chq f. x | x | | |
| Dynamisme insuffisant | chq f. x | x | | |
| Fautes de réception (tous les éléments y compris les sorties) | | | | |
| Déviations par rapport à l'axe de réception | chq f. x | x | | |
| Jambes écartées à la réception | chq f. x | | | |
| Ouverture du corps insuffisante après groupé, avant la réception | chq f. x | | | |
| Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute) | | Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute | | |
| • pas supplémentaires, petit sursaut | chq f. x | | | Max 0.80 pt |
| • très grand pas ou saut (environ 1 mètre) | chq f. | x | | Max 0.80 pt |
| • mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibré | chq f. x | x | | |
| • flexion profonde | chq f. | | x | |
| • frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès | chq f. x | x | | |
| Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains ou bras | chq f. | | | 1 pt |
| Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin | chq f. | | | 1 pt |
| Divers FSCF | | | | |
| Mauvaise annonce de degré | | SP | | |
| Faute de terminologie ou fautes de texte | chq f. x | | | |
| Élément coté non exécuté ou aidé | Annulation de la valeur de l'élément sur la Note D et pénalité de 3 pts sur la Note E | | | |
| Paragraphe avec élément coté : absence d'un tiret | chq f. x | | | |
| Paragraphe non coté non réalisé (totalemment ou partiellement) ou aidé | chq f. x (par tiret) | | | Max 0.80 pt (paragraphe) |
| Élément non exécuté dans l'ordre chronologique | chq f. | | | x |
| Élément principal aidé dans un paragraphe non coté | chq f. | | | x (sur note E) |
| Position non tenue | chq f. | x | | |
| Arrêt non motivé (plus de 2 sec) (sauf pour les 3 premiers degrés) | chq f. x | | | |
| Élément supplémentaire (élément qui n'existe pas dans le degré concerné) | chq f. | | | x |
| Élément mal exécuté, non chuté et recommencé | chq f. | | x | |
| Tout élément chuté peut être recommencé sans pénalité pour élément supplémentaire | | | | |
| Pour les éléments au choix : option différente après chute | | | | |
| Changement de direction non conforme au texte | | x | | |
| Élan supplémentaire en entrée : un 2 ^{ème} élan est autorisé à l'entrée en Barres : | | | | |
| • élan avec entrée non réalisée sans touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous | | SP | | |
| • élan avec entrée non réalisée et touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous | | | | 1 pt |
| • rebond sur le tremplin avant l'entrée (élan supplémentaire) (quelque soit le nombre de rebonds) | | | x | |
| Élan intermédiaire (une seule pénalité par élément) | chq f. | | x | |
| Ajustement des prises | chq f. x | | | |

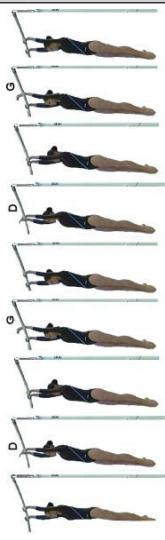

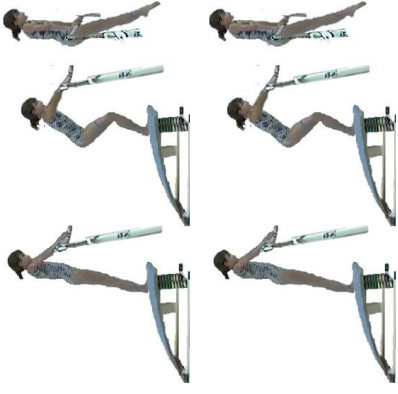
Art 15. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés du 1^{er} au 5^{ème} degré) - Barres Poussins

| FAUTES | | | | | | |
|---|--|-----------------|---|-----------------|---------------------------|--|
| | | Petites 0.10 pt | Moyennes 0.30 pt | Grosses 0.50 pt | Très grosses 0.80 pt et + | |
| Appui passif | | chq f. | x | | | |
| Suspension passive | | chq f. | x | | | |
| Extension du corps insuffisante dans les bascules et dans les balanciers BI et BS | | chq f. | x | | | |
| Élément ou passage réalisé de façon discontinue | | chq f. | x | x | | |
| Frôler l'agrès avec les pieds | | chq f. | x | | | |
| Heurter l'agrès avec les pieds | | chq f. | | x | | |
| Frôler le tapis dans les éléments en suspension BI | | chq f. | | x | | |
| Heurter le tapis dans les éléments en suspension BI | | chq f. | | | 1 pt | |
| Comportement de l'entraîneur | | | | | | |
| Tenue non conforme sur Note Finale | | | Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline | | | |
| Utilisation de la magnésie incorrecte, utilisation de substance collante, nettoyage complet de la barre sur Note Finale | | x | | | | |
| Présence de l'entraîneur sur le tapis | | | SP | | | |
| Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym (sauf pour les 3 premiers degrés) sur Note Finale | | chq f. | x | | | |
| Aide sur un élément coté | | | Annulation de la valeur de l'élément en note D et pénalité de 3 pts sur la note E | | | |
| Aide sur un élément dans un paragraphe non coté | | chq f. | | | 0.80 pt (sur note E) | |
| Gêner la visibilité des Juges sur Note Finale | | chq f. | x | | | |
| Touche de l'engin pendant l'exercice sur Note Finale | | chq f. | x | | | |
| Parler avec les juges en activité pendant la compétition sur Note Finale | | chq f. | x | | | |
| Comportement antisportif de l'entraîneur | | | 1 ^{ère} fois : avertissement / 2 ^{ème} fois : exclusion de la compétition | | | |
| Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE | | | | | | |
| Utilisation de la magnésie incorrecte utilisation de substance collante, nettoyage complet de la barre | | | x | | | |
| Irrégularités aux agrès : | | | | | | |
| • fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice | | chq f. | x | | | |
| • pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes | | | | SP | | |
| • poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement : | | | | | | |
| - pour l'équipe | | | | x | avec un max. de 1pt | |
| - pour les gymnastes individuelles | | | | x | | |
| • déplacer le tapis supplémentaire | | | | | x | |
| • ajout d'un autre tapis supplémentaire | | | | | x | |
| • placer le tremplin sur une surface non autorisée | | | | | x | |
| • dépassement du temps de chute (30 s) | | | Exercice terminé | | | |
| • réglage de la barre en cours de mouvement | | | Exercice terminé | | | |
| • modifier la hauteur des agrès sans autorisation | | | | | x | |
| • enlever les ressorts du tremplin | | | | | x | |
| Tenue non conforme (justaucorps, bijoux) à chaque agrès | | | | x | | |
| Quitter l'aire de compétition sans permission | | | Disqualifiée | | | |
| Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission) | | | Classement annulé | | | |
| Retard injustifié ou interruption de la compétition | | | Pénalité de 2 pts | | | |

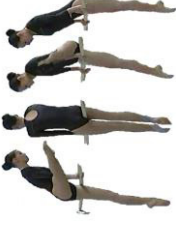


Poussins. Barres Asymétriques - 1^{er} Degré : 4 pts (Le 1^{er} degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu)

| 1 caisson ou tout matériel permettant de mettre la gym à bonne hauteur (paragraphe 1.4) Départ : suspension BS face à BI, aide de l'entraîneur autorisée pour s'établir à la suspension | | Exigences techniques | |
|--|---|--|--|
| 1.1 | <p>Equerre groupée</p> <p>1</p> <p>- De la suspension BS, élever les jbes en AV, cuisses à l'horizontale minimum, jbes fléchies à l'équerre groupée</p> <p>- Etendre les jbes à la suspension</p>  |  | <p>- Les cuisses doivent être à l'horizontale minimum</p> |
| 1.2 | <p>Déplacements en suspension</p> <p>1</p> <p>- Déplacement latéral en 4 prises (G, D, G, D)</p>  |  | <p>- Un déplacement en + ou en - : 0.10 pt</p> |
| 1.3 | <p>Lâcher</p> <p>↓</p> <p>- De la suspension, lâcher la barre pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies</p> |  | |
| 1.4 | <p>Saut à l'appui facial BI</p> <p>1</p> <p>- <i>Se placer à la station face à BI et BS, mains sur BI à hauteur du bassin</i></p> <p>- Sauter à l'appui facial bras tendus</p>  |  | |
| 1.5 | <p>Rotation AV + sortie</p> <p>1</p> <p>- De l'appui facial BI, rotation AV, descente continue, corps groupé</p> <p>- Poser les pieds au sol puis avec ou sans pas en AR, lâcher BI pour se placer à la station face à BI, bras libres</p>  |  | <p>- Début de la rotation bras tendus puis flexion de bras autorisée</p> <p>- Descente continue</p> |









Poussins. Barres Asymétriques - 2^{ème} Degré : 5 pts (Le 2^{ème} degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu)

| | | Exigences techniques | |
|---|--|--|---|
| <p>1 ou 2 tremplin(s), 1 caisson ou tout matériel permettant de mettre la gym à bonne hauteur (paragraphe 2.3) Départ : suspension BS face à BI, aide de l'entraîneur autorisée pour s'établir à la suspension</p> | | | |
| 2.1 | <p>Déplacements en suspension</p> <p>- Déplacement latéral en 4 prises (G, D, G, D)</p> | <p>0.5</p>  | <p>- Un déplacement en + ou en - : 0.10 pt</p> |
| 2.2 | <p>Courbe AV, AR + Lâcher</p> <p>- Réaliser une courbe AV, position tenue, puis courbe AR, position tenue</p> <p>- Revenir à la suspension</p> <p>- Lâcher la barre pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies</p> | <p>1</p>  <p>0.5 chq courbe</p> | <p>- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10/0.30 pt chq fois</p> |
| 2.3 | <p>Sauts à l'appui facial BI</p> <p>Se placer à la station face à BI et BS, mains sur BI à hauteur de la poitrine</p> <p>- Sauter à l'appui facial, bras tendus (jbes en légère fermeture), sans arrêt, retour sur le caisson bras tendus, sans arrêt</p> <p>- Sauter à l'appui facial bras tendus (jbes en légère fermeture)</p> | <p>1</p>  <p>0.5</p> <p>0.5</p> | |




Poussins. Barres Asymétriques - **2^{ème} Degré : 5 pts (suite)** (Le 2^{ème} degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu)

| | | |
|--|--|--|
| <p>2.4</p> <p>1/2 tour par couronné</p> <p>- Elever jbe D latéralement pour s'établir au siège transversal passer en effectuant un 1/4 de tour à G</p> <p>- Déplacer main G près du bassin et main D à D de main G en prises dorsales, et dégager jbe G en effectuant un 1/4 de tour à G pour s'établir à l'appui facial, dos à BS</p> | <p>1</p>  | |
| <p>2.5</p> <p>Appui libre</p> <p>- Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre, bras tendus</p> <p>- Retour à l'appui facial BI</p> | <p>1</p>  | <p>- Bras tendus, bassin décollé, corps aligné</p> |
| <p>2.6</p> <p>Rotation AV</p> <p>- Rotation AV, descente contrôlée, corps groupé jusqu'à ce que le dos soit vertical</p> <p>- Poser les pieds au sol, avec ou sans pas en AR, lâcher BI pour se placer à la station face à BI, bras libres</p> | <p>0.5</p>  | <p>- Début de la rotation bras tendus puis flexion autorisée des bras</p> <p>- La fermeture des jbes sur le buste doit être conservée jusqu'à ce que le dos soit vertical (descente contrôlée)</p> |

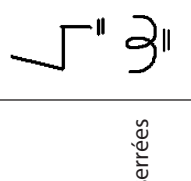

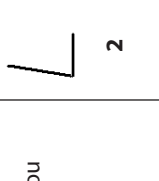


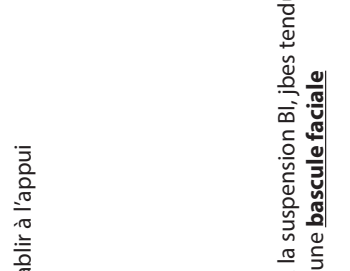
Poussins. Barres Asymétriques - 3^{ème} Degré : 6 pts (Le 3^{ème} degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu)

| | | Exigences techniques | |
|---|---|---|---|
| 1 ou 2 tremplin(s), possibilité de modifier la hauteur de BI avant le début du mouvement et de déplacer le tremplin pour tous les éléments Départ : station face à BI et BS L'entraîneur place la gymnaste à la suspension BS au paragraphe 3.6 | | | |
| 3.1 | Balancers de bascule BI | 1 |  |
| | - Sauter à la suspension BI jbes tendues ou serrées pour effectuer un balancer AV jbes serrées puis balancer AR jbes serrées ou écartées; retour à la position initiale, jbes serrées |  | - Ouverture complète du corps en fin de balancer AV - Appui dynamique des bras en fin de balancer AR |
| 3.2 | Renversement AR | 1 |  |
| | - Déplacer les pieds et lancer une jbe en AV pour effectuer un renversement AR et s'établir à l'appui facial BI |  | - Flexion des bras : SP - Amener directement le bassin à la barre |
| 3.3 | Tour facial AR | 1 |  |
| | - Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un tour facial AR |  | - Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond) - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite |
| 3.4 | Appui libre (élan + sortie repoussé) | 1 |  |
| | - Elan des jbes en AV puis en AR à l' appui libre , bras tendus, arrivée à la station face à BI |  | - Bras tendus à l'appui libre - Alignement du corps dans l'appui libre |

Poussins. Barres Asymétriques - 3^{ème} Degré : 6 pts (suite) (Le 3^{ème} degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu)

| | | | | |
|-----|--|-----|---|---|
| 3.5 | <p>Balancers AV, AR, AV et AR jbes fléchies + lâcher</p> <p>- Sauter à la suspension BI, jbes fléchies et serrées pour effectuer des balancers AV, AR, AV et AR en maintenant les jbes serrées et fléchies</p> <p>- En fin de balancer AR, appuyer sur BI puis lâcher BI pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies</p> | 1 |  | <p>- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10 /0.30 pt chq fois</p> <p>- Ouverture des épaules</p> <p>- Bassin ouvert (hanches et genoux alignés) à la verticale de la barre</p> <p>- Le lâcher de barre s'effectue en courbe AV (dos rond, bassin en rétroversion)</p> |
| 3.6 | <p>½ tour à la suspension</p> <p>Se placer à la suspension BS, dos à BI, aide de l'entraîneur autorisée</p> <p>- ½ tour à la suspension en déplaçant main D à G de main G puis main G à G de main D</p> | 0.5 |  | |
| 3.7 | <p>Courbe AV, AR, fouetté + lâcher</p> <p>- Par appui des bras, réaliser une courbe AV, position tenue, puis courbe AR, position tenue</p> <p>- Réaliser un fouetté (courbes AV et AR dynamiques)</p> <p>- Revenir à la suspension</p> <p>- Lâcher BS pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies</p> | 0.5 |  | <p>- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10 /0.30 pt chq fois</p> <p>- Le lâcher de barre s'effectue après un appui des bras</p> |



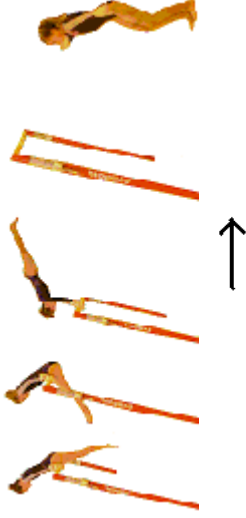
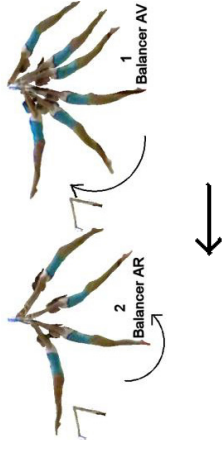
Poussins. Barres Asymétriques - 4^{ème} Degré : 7 ou 8 pts

| | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|-----------------------------|--|
| 1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s). (déplacement du ou des trempilins autorisé) | | | | | | Exigences techniques | |
| 4.1 | <p>Entrée = Balancers de bascule BI OU Bascule faciale</p> <p>Balancers de bascule BI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter à la suspension BI jbes tendues serrées ou écartées pour effectuer un balancer AV, jbes serrées puis balancer AR, jbes serrées ou écartées - Renversement AR, s'établir à l'appui <p>OU</p> <p>Bascule faciale</p> <ul style="list-style-type: none"> - De la station, s'établir à la suspension BI, jbes tendues écartées ou serrées, pour effectuer une bascule faciale | <p>1 2</p>  <p>1</p>  <p>2</p>  |  | <p>Balancers de bascule</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ouverture complète du corps en fin de balancer - Appui dynamique des bras en fin de balancer AR <p>Renversement AR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexion des bras : SP - Amener directement le bassin à la barre <p>Bascule faciale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément | | | |
| 4.2 | <p>Balancer AV - Balancer AR jbes fléchies + lâcher</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre corps tendu, jbes fléchies, pour effectuer un balancer AV, puis un balancer AR, jbes serrées en fin de balancer AR, appuyer sur BI puis lâcher BI pour effectuer une réception stabilisée à la station jbes mi-fléchies | <p>2</p>  |  | <ul style="list-style-type: none"> - Bras tendus à l'appui libre - Alignement du corps à l'appui libre - Bassin ouvert (hanches et genoux alignés) à la verticale de la barre - Le lâcher de barre s'effectue en courbe AV (dos rond, bassin en rétroversion) | | | |

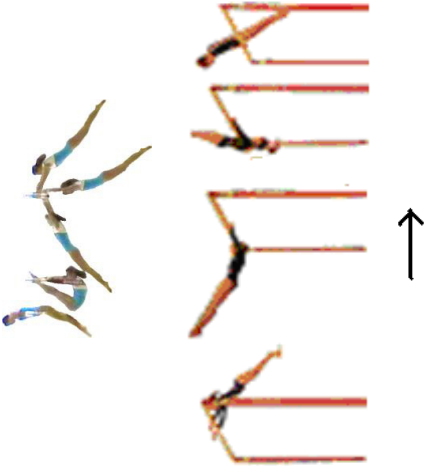

Poussins. Barres Asymétriques - 4^{ème} Degré : 7 ou 8 pts (suite)

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| 4.3 | <p>Tour facial AR BS</p> <p>L'entraîneur place la gymnaste à l'appui BS, dos à BI</p> <p>- Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un tour facial AR</p> | 1 | | <p>- Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)</p> <p>- Alignement du corps du début à la fin du tour</p> <p>- Tête rentrée ou droite</p> |
| 4.4 | <p>Filé - Balancer AR - Balancer AV</p> <p>- Sans arrêt, basculer les épaules en AR pour effectuer un filé (corps à l'horizontale) balancer AR, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AR), balancer AV, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AV)</p> | 2 | | <p>Filé</p> <p>- Bras tendus dans la bascule du corps</p> <p>- A la fin du filé : alignement complet du corps</p> <p>Balancers</p> <p>- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10/0.30 pt chq fois</p> <p>- Ouverture des épaules</p> |
| 4.5 | <p>Balancer AR + Sortie (lâcher)</p> <p>- Balancer AR, jbes serrées ou écartées (talons serrés à hauteur de BI minimum)</p> <p>- En fin de balancer AR, appuyer sur BS puis lâcher BS pour effectuer une réception stabilisée à la station, jbes mi-fléchies</p> | 1 | | <p>- Si forme incorrecte des courbes AV et AR : 0.10/0.30 pt chq fois</p> <p>- Fin du balancer AR pieds à hauteur de BI</p> <p>- Le lâcher de barre s'effectue en courbe AV (dos rond, bassin en rétroversion)</p> <p>- Le lâcher de barre s'effectue après un appui des bras</p> <p>- Les épaules doivent être à hauteur de BS au moment du lâcher</p> |













Poussins. Barres Asymétriques - 5^{ème} A Degré : 9 ou 10 pts

| 1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s) Départ : station face à BI et BS | | | | Exigences techniques |
|--|--|-----|--|---|
| 5.1 | Bascule faciale - De la station, s'établir à la suspension BI, jbes tendues, écartées ou serrées, pour effectuer une bascule faciale | 2 |  | - Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément |
| 5.2 | Tour facial AR - Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un tour facial AR | 1 |  | - Tour AR enchaîné directement = SP - Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond) - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite |
| 5.3 | Prise d'élan à l'appui libre - Sans arrêt, élan des jbes en AR à l' appui libre (45°) pour effectuer une sortie, réception à la station, jbes mi-fléchies | 1.5 |  | - Prise d'élan corps tendu au dessus de l'horizontale : • A l'horizontale : 0.30 pt • Sous l'horizontale : 0.50 pt - Bras tendus |
| 5.4 | Montée libre sur la BI - Exemple : renversement AR et pose de pieds | | | Aucune pénalité (ni pour la chute) sur cette montée libre |
| 5.5 | Balancer AV - Balancer AR - Sauter à la suspension BS pour effectuer un balancer AV , jbes serrées ou écartées, (jbes serrées en fin de balancer AV) puis un balancer AR , jbes serrées ou écartées, talons serrés à hauteur de BI minimum | 1.5 |  | - Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois - Ouverture des épaules - Fin du balancer AR, pieds à hauteur de BI |


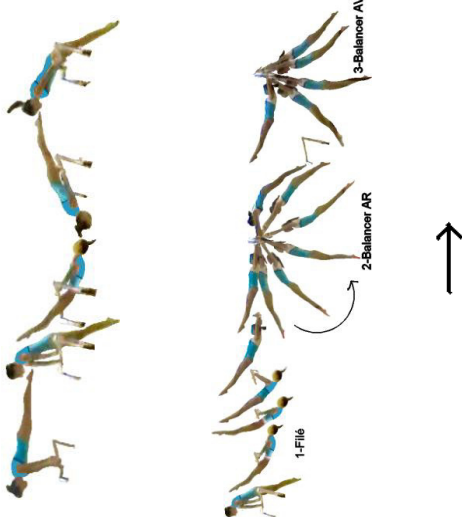

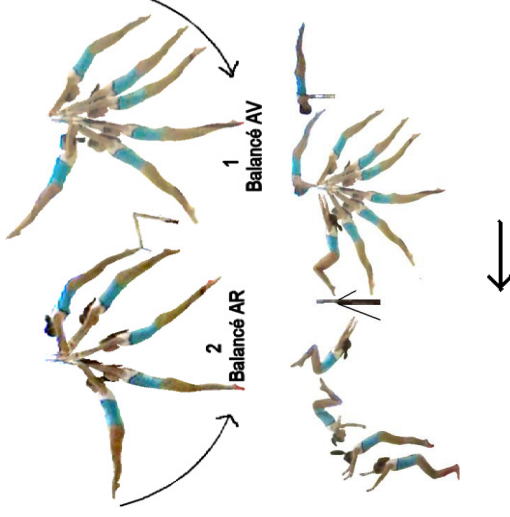
Poussins. Barres Asymétriques - 5^{ème} A Degré : 9 ou 10 pts (suite)

| | | | | |
|-----|--|-------------------|---|---|
| 5.6 | <p>Bascule Faciale OU Renversement</p> <p>Bascule faciale - Effectuer une bascule faciale BS</p> <p>OU</p> <p>Renversement - Effectuer un renversement AR à BS</p> | <p>2 ou 1</p> |  | <p>Bascule - Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément</p> <p>Renversement - Les pénalités porteront sur les jbes fléchies et le mouvement discontinu</p> |
| 5.7 | <p>Tour facial AR + sortie filée</p> <p>- Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un tour facial AR</p> <p>- Sans arrêt, basculer les épaules en AR pour effectuer une sortie filée (corps à l'horizontale)</p> | <p>2</p> |  | <p>Tour facial AR</p> <p>- Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)</p> <p>- Alignement du corps du début à la fin du tour</p> <p>- Tête rentrée ou droite</p> <p>Filé</p> <p>- Bras tendus dans la bascule du corps</p> <p>- A la fin du filé : alignement complet du corps</p> |

Poussins. Barres Asymétriques - 5^{ème} B Degré : 9 ou 10 pts

| 1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s) Départ : station face à BI et BS | | | | Exigences techniques | |
|--|--|--------|--|--|--|
| 5.1 | Bascule faciale | 2 |  |  | - Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément |
| 5.2 | Tour facial AR | 1 |  |  | - Tour AR enchaîné directement = SP - Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouettée des jbes et ouverture des bras (dos rond) - Alignement du corps du début à la fin du tour - Tête rentrée ou droite |
| 5.3 | Prise d'élan à l'appui libre | 1.5 |  |  | - Prise d'élan corps tendu au dessus de l'horizontale : • A l'horizontale : 0.30 pt • Sous l'horizontale : 0.50 pt - Bras tendus |
| 5.4 | Montée libre sur la BI | | | | Aucune pénalité (même pour la chute) sur cette montée libre |
| 5.5 | Bascule faciale ou Renversement | 2 1 |   |   | Bascule - Le rétablissement des 2 épaules se fait simultanément Renversement - Les pénalités porteront sur les jbes fléchies et le mouvement discontinu |
| | Bascule faciale | 2 |  | | |
| | OU Renversement | 1 |  | | |
| | - Sauter à la suspension pour effectuer une bascule faciale BS | | | | |
| | OU Renversement | | | | |
| | - Sauter à la suspension pour effectuer un renversement AR à BS | | | | |

Poussins. Barres Asymétriques - 5^{ème} B Degré : 9 ou 10 pts (suite)

| | | | | |
|-----|--|--|---|---|
| 5.6 | <p>Tour facial - Filé - Balancer AR - Balancer AV</p> <p>- Elan des jbes en AV puis en AR à l'appui libre pour effectuer un tour facial AR</p> <p>- Sans arrêt, basculer les épaules en AR pour effectuer un filé (corps à l'horizontale) balancer AR, jbes serrées ou écartées (talons serrés à hauteur de BI minimum), balancer AV, jbes serrées ou écartées (jbes serrées en fin de balancer AV)</p> | <p>1.5</p>  |  | <p>Tour facial AR</p> <p>- Prise d'élan : c'est une élévation du corps par fouetté des jbes et ouverture des bras (dos rond)</p> <p>- Alignement du corps du début à la fin du tour</p> <p>- Tête rentrée ou droite</p> <p>Filé</p> <p>- Bras tendus dans la bascule du corps</p> <p>- A la fin du filé : alignement complet du corps</p> <p>- Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois</p> <p>- Ouverture des épaules</p> <p>- Fin du balancer AR, pieds à hauteur de BI</p> |
| 5.7 | <p>Balancer AR - Balancer AV + sortie Echappe groupée</p> <p>- Balancer AR, jbes serrées ou écartées, talons serrés à hauteur de BI minimum</p> <p>- Balancer AV corps tendu</p> <p>- Lâcher BS pour effectuer une rotation AR libre corps groupé de 360° sortie échappe groupée, réception stabilisée à la station, jbes mi-fléchies</p> | <p>2</p>  |  | <p>- Si forme incorrecte des courbes AV ou AR : 0.10/0.30 pt chq fois</p> <p>- Ouverture des épaules</p> <p>- Fin du balancer AR, pieds à hauteur de BI</p> <p>Lâcher</p> <p>- Ouverture complète des épaules</p> <p>- Lâcher corps tendu puis groupé après avoir lâché</p> |

IMPOSES POUSSINS POUTRE

Comment lire une feuille d'imposé

| Consignes de départ et précisions sur le matériel | | Exigences techniques | |
|---|--|---|--|
| Repère | Titre du paragraphe | Note D | |
| | <p>1) Paragraphe coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments avec une valeur donnée -></p> <p>Le Paragraphe coté est libellé de la manière suivante :</p> <p>Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecriture Gras souligné : élément coté - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : position tenue | <p>X pts = à la valeur d'un élément ou la somme de la valeur de plusieurs éléments écrits en gras soulignés dans la 1^{ère} colonne</p> <p>Dessins des éléments décrits dans le paragraphe</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier). - Gras italique : conseil technique. S'il n'est pas respecté, il peut entraîner une pénalité du tableau des fautes générales. - Les pénalités éventuelles (tableau des fautes générales) portent sur tous les éléments du paragraphe : éléments cotés ou non sur la note E. <p>Précisions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si un élément coté n'est pas tenté, ou exécuté avec une aide : <ul style="list-style-type: none"> • Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. • ET sur la note E : pénalité de 3 points. - Si un élément coté n'est pas reconnu : <ul style="list-style-type: none"> • Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. • ET sur la note E : pénalités issues du tableau des fautes générales. - Si un élément ou un passage non coté dans ce paragraphe n'est pas fait, on pénalisera de 0.10 pt pour faute de texte pour chaque « tiret » non exécuté en totalité ou partiellement sur la note E. |
| | <p>2) Paragraphe non coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments sans une valeur donnée -></p> <p>Le Paragraphe non coté est libellé de la manière suivante :</p> <p>Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : position tenue | | <ul style="list-style-type: none"> - Si le paragraphe ou une partie du paragraphe non coté n'est pas exécuté ou aidé : <ul style="list-style-type: none"> Si le paragraphe est intitulé « chorégraphie » : pénalité de 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié avec un maxi de 0.80 pt et pénalité de 0.80 pt sur la note E pour un paragraphe entier. Si le paragraphe a un intitulé : pénalité de 0.80 pt sur la note E pour l'élément principal oublié et 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié, avec un maximum de 0.80 pt par paragraphe. - Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier). |

Note D : addition de tous les éléments cotés exécutés - **Note E** : 10 points – les pénalités dues au non respect des exigences techniques et les fautes générales
Note Finale = Note D + Note E

Éléments Tentés - Éléments Reconnus

Perdre 3 points sur la note E pour éléments non tentés doit être **exceptionnel** ! Voici quelques repères en Poutre :

| Éléments | Poussins | Tentés : Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E | Reconnus : Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D |
|----------------|---|--|--|
| ENTREES | Appui des 2 mains à l'appui | 1 ^{er} Les pieds décollent du sol, bassin minimum à hauteur de poutre | Arrivée à l'appui facial |
| | Appui des 2 mains à l'appui | 2 ^e Les pieds décollent du sol, bassin minimum à hauteur de poutre | Arrivée à l'appui et début d'engagement de jbe libre au-dessus de poutre |
| | Poser main, par appui et impulsion élever jbe | 3 ^e 1 main sur poutre et début d'impulsion | Impulsion jbe d'appui et début d'engagement de jbe libre |
| | Appui des 2 mains équerre en bout de poutre | 4 ^e - 5 ^e Impulsion des pieds sur tremplin et élévation bassin à hauteur de la poutre | Jbes à l'oblique AV basse et bassin décollé |
| | Saut Vertical | 1 ^{er} Les pieds quittent la poutre (même si fesses au sol d'abord) | Les pieds quittent la poutre, retour sur les pieds dos à la poutre |
| SORTIES | Saut Vertical en AR | 2 ^e Les pieds quittent la poutre (même si fesses au sol d'abord) | Les pieds quittent la poutre, retour sur les pieds face à la poutre |
| | Rondade | 3 ^e Pose des mains sur la poutre, renversement latéral amorcé | Pose des mains sur la poutre et réception sur 2 jbes face à la poutre |
| | Saut de mains | 4 ^e - 5 ^e Renversement AV amorcé | Renversement AV arrivée sur les pieds d'abord |
| | Salto AV groupé | 5 ^e Rotation AV (même si fesses au sol d'abord) | Arrivée sur les pieds d'abord |
| | Position quadrupédique | 1 ^{er} Décoller un genou | Jbe tendue à l'oblique basse |
| ACROS | Placement de dos appui mains et pieds | 2 ^e Début d'élévation du bassin | Décoller les genoux élévation du bassin |
| | Position de gainage | 3 ^e Début de fouetté et pose des pieds sur poutre | Arrivée directement en position de gainage, jbes tendues (courbe AV) |
| | Placement dos groupé | 3 ^e Décoller les pieds | Décoller les pieds retour minimum 1 pied sur poutre |
| | Roue | 5 ^e Pose des mains retour face au départ | Renversement latéral réalisé retour minimum 1 pied sur poutre |
| | Souplesse Arrière | 5 ^e Renversement AR engagé avec pose des mains | Renversement AR réalisé retour minimum 1 pied sur poutre |
| SAUTS | Vertical | 2 ^e - 3 ^e - 4 ^e Les 2 pieds quittent la poutre | Les 2 pieds quittent la poutre retour minimum 1 pied sur poutre |
| | Ecart antéropostérieur | 3 ^e - 4 ^e - 5 ^e Les 2 pieds quittent la poutre écart des jbes amorcé | Ecart des jbes > 60° retour minimum 1 pied sur poutre |
| | En progression | 3 ^e Les 2 pieds quittent la poutre | Déplacement visible retour minimum 1 pied sur poutre |
| | Sissonne | 5 ^e Les 2 pieds quittent la poutre + écart amorcé | Ecart des jbes > 60° retour minimum 1 pied sur poutre |
| | Cabriole | 4 ^e - 5 ^e Les 2 pieds quittent la poutre et début d'élévation jbe libre | Les 2 pieds quittent la poutre et jbe libre à l'oblique AV basse minimum, réception sur 1 pied |
| PIVOTS | Sur 1 jbe (1/2 tour) | 4 ^e - 5 ^e Rotation amorcée sur 1 jambe | Rotation 1/4 de tour minimum sur 1 jbe |
| | Jbes écartées | 3 ^e - 4 ^e Les 2 pieds quittent la poutre | ATR jusqu'à 30° retour minimum 1 pied sur poutre |
| ATR | Jbes serrées | 4 ^e - 5 ^e Les 2 pieds quittent la poutre | ATR jusqu'à 30° retour minimum 1 pied sur poutre |


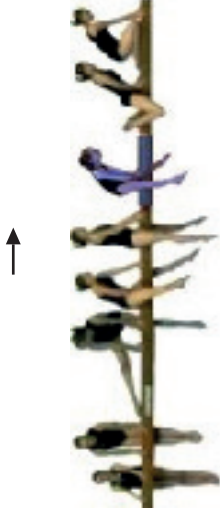

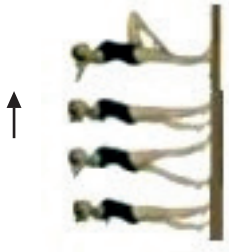
Art 15. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés du 1^{er} au 5^{ème} degré) - Poutre Poussins

| FAUTES | | | | Petites 0.10 pt | Moyennes 0.30 pt | Grosses 0.50 pt | Très grosses 0.80 pt et + |
|--|--------|---------------|----------------------|---|------------------|-----------------|---------------------------|
| Fautes d'exécution | | | | | | | |
| Bras ou jambes fléchis | chq f. | x | x | | | | |
| Jambes ou genoux écartés | chq f. | x | largeur épaules ou + | | | x | |
| Hauteur insuffisante des éléments | chq f. | x | x | | | | |
| Manque de précision dans les positions groupées ou tendues | chq f. | x | x | | | | |
| Corps cassé ou cambré dans une position corps tendu | chq f. | x | x | | | | |
| Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste | chq f. | x | x | | | | |
| Dynamisme insuffisant | chq f. | x | x | | | | |
| Fautes de réception (tous les éléments y compris les sorties) | | | | | | | |
| Déviations par rapport à l'axe de réception | chq f. | x | x | | | | |
| Jambes écartées à la réception | chq f. | x | x | | | | |
| Ouverture du corps insuffisante après groupé, avant la réception | chq f. | x | x | | | | |
| Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute) | | | | Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute | | | |
| • mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibré | chq f. | x | x | | | | |
| • pas supplémentaires, petit sursaut | chq f. | x | | | | | Max 0.80 pt |
| • très grand pas ou saut (environ 1 mètre) | chq f. | | x | | | | Max 0.80 pt |
| • flexion profonde | chq f. | | | | | x | |
| • frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès | chq f. | | x | | | | |
| Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains ou bras | chq f. | | | | | | 1 pt |
| Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin | chq f. | | | | | | 1 pt |
| Chute sur ou contre l'agrès | chq f. | | | | | | 1 pt |
| Divers FSCF | | | | | | | |
| Mauvaise annonce de degré | | | | SP | | | |
| Faute de terminologie ou faute de texte | chq f. | x | x | | | | |
| Élément coté non exécuté ou aidé | | | | Annulation de la valeur de l'élément sur la Note D et pénalité de 3 pts sur la Note E | | | |
| Paragraphe avec élément coté : absence d'un tiret | chq f. | x | | | | | |
| Paragraphe non coté non réalisé (totallement ou partiellement) | chq f. | x (par tiret) | | | | | Max 0.80 pt (paragraphe) |
| Élément non exécuté dans l'ordre chronologique | chq f. | | | | | | x |
| Élément mal exécuté, non chuté et recommencé | chq f. | x | | | | x | |
| Élément principal aidé dans un paragraphe non coté | chq f. | | | | | | x (sur note E) |
| Position non tenue | chq f. | | x | | | | |
| Arrêt non motivé (plus de 2 sec) (sauf pour les 3 premiers degrés) | chq f. | | | | | | |
| Élément supplémentaire (élément qui n'existe pas dans le degré concerné) | chq f. | | | | | | x |
| Tout élément chuté peut être recommencé sans pénalité pour élément supplémentaire | | | | | | | |
| Pour les éléments au choix : option différente après chute | | | | | | | |
| Changeement de direction non conforme au texte | | | | | | | |
| Élan supplémentaire en entrée : un 2 ^{ème} élan est autorisé à l'entrée en Poutre | | | | | | | |
| • élan avec entrée non réalisée sans touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous | SP | | | | | | |
| • élan avec entrée non réalisée et touche de tremplin ou de l'agrès ou passage en dessous | | | | | | | 1 pt |
| • rebond sur le tremplin avant l'entrée (élan supplémentaire) (quelque soit le nombre de rebonds) | | | | | | x | |

Art 15. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés du 1er au 5ème degré) - Poutre Poussins

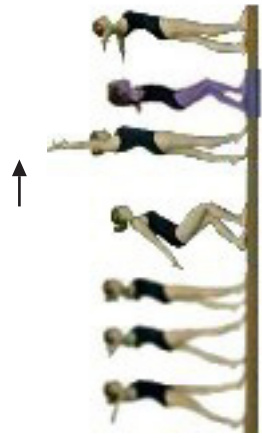
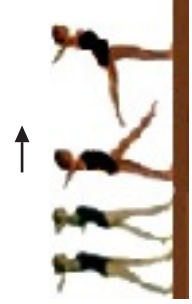
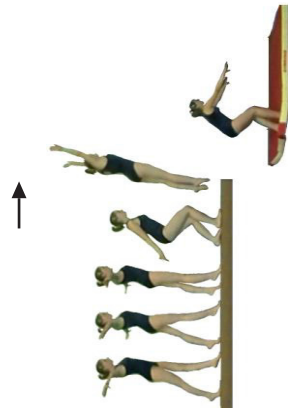
| FAUTES | | | | | | |
|---|--|-----------------|------------------|---------------------|---------------------------|---|
| | | Petites 0.10 pt | Moyennes 0.30 pt | Grosses 0.50 pt | Très grosses 0.80 pt et + | |
| Ecart insuffisant | | chq f | x | | | |
| Manque de liaison entre 2 éléments gymniques | | chq f | x | | | |
| Marche pieds à plat (si demandé sur ½ pointes) | | chq f. | x | | | |
| ½ tour ou tour pieds à plat | | chq f. | x | | | |
| Élément réalisé avec sur ou sous rotation | | chq f. | x | | | |
| ATR non dans le plan vertical | | chq f. | < 10° | 10 à 30° | > 30° (valeur élit. ND) | |
| Acrobatie non dans le plan vertical (placement dos, roue, ...) | | chq f. | < 10° | 10 à 30° | > 30° | |
| Fautes spécifiques en Poutre | | | | | | |
| Appui d'une jbe contre la poutre | | chq f. | x | | | |
| Position accroupie avec dos rond ou dos non vertical | | chq f. | x | | | |
| Frôler la poutre avec pied ou jbe | | chq f. | x | | | |
| Comportement de l'entraîneur | | | | | | |
| Tenue non conforme sur Note Finale | | | | | | Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline |
| Aide sur un élément coté | | | | | | Annulation de la valeur de l'élément sur la Note D, et pénalité de 3 pts sur la Note E |
| Présence de l'entraîneur sur le tapis sur Note Finale | | chq f. | | x | | |
| Aide sur un élément dans 1 paragraphe non coté | | chq f. | | | 0.80 pt sur la Note E | |
| Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym (sauf pour les 3 premiers degrés) sur Note Finale | | chq f. | x | | | |
| Gêner la visibilité des juges sur Note Finale | | chq f. | x | | | |
| Touche de l'engin pendant l'exercice sur Note Finale | | chq f. | x | | | |
| Parler avec les juges en activité pendant la compétition sur Note Finale | | chq f. | x | | | |
| Comportement antisportif de l'entraîneur sur Note Finale | | | | | | 1 ^{ère} fois : avertissement / 2 ^{ème} fois : exclusion de la compétition |
| Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE | | | | | | |
| Utilisation de la magnésie incorrecte | | | x | | | |
| Irrégularités aux agrès : | | | | | | |
| • fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice | | chq f. | x | | | |
| • pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes | | | | | | SP |
| • poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement : | | | | | | |
| - pour l'équipe | | | x | avec un max. de 1pt | | |
| - pour les gymnastes individuelles | | | x | | | |
| • déplacer le tapis supplémentaire | | | | x | | |
| • ajout d'un autre tapis supplémentaire | | | | x | | |
| • modifier la hauteur des agrès sans autorisation | | | | x | | |
| • placer le tremplin sur une surface non autorisée | | | | x | | |
| • enlever les ressorts du tremplin | | | | x | | |
| • dépassement du temps de chute 10 sec | | | | | | Exercice terminé |
| Tenue non conforme (justaucorps, bijoux) à chaque agrès | | | x | | | |
| Quitter l'aire de compétition sans permission | | | | | | Disqualifiée |
| Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission) | | | | | | Classement annulé |
| Retard injustifié ou interruption de la compétition | | | | | | Pénalité de 2 pts |

Poussins. Poutre - 1^{er} Degré : 4 pts (Le 1^{er} degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

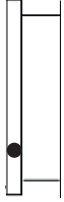
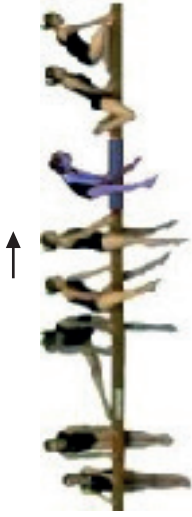
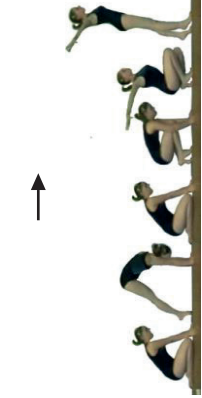
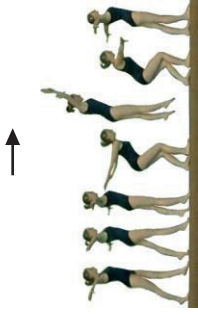
| Tremplin perpendiculaire en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur poutre Tous les déplacements se font sur ½ pointes | |  | | Exigences techniques |
|---|---|---|--|----------------------|
| 1.1 | <p>Entrée</p> <p>1</p> <p>- Sauter à l'appui facial, élever jbe D tendue pour poser pied D sur poutre, par ¼ de tour à G, s'établir au siège transversal (face au côté de la sortie) en déplaçant main G près de main D en prise radiale</p> <p>- Par appui des bras, élever le bassin, jbes tendues et dos rond, puis revenir au siège transversal</p> <p>- Par flexion des jbes, poser les couds de pied sur la poutre pour s'établir à genoux assis-talons</p> |  | <p>- <i>Jbe passée directement = SP</i></p> | |
| 1.2 | <p>Position quadrupédique</p> <p>1</p> <p>- Déplacer les mains en AV pour s'établir à la position quadrupédique élever jbe G à l'horizontale AR, jbe tendue, pointe de pied en extension, position tenue</p> <p>- Revenir à la position quadrupédique, puis s'établir à la position à genoux assis-talons</p> <p>- Par appui des bras, s'établir à la position accroupie (1 pied après l'autre ou les 2 pieds simultanément), bras latéraux</p> |  | <p>- Dos plat à la position quadrupédique</p> <p>- Epaulés au dessus des appuis</p> <p>- Alignement épaules-bassin-pointes</p> | |
| 1.3 | <p>Attitude</p> <p>≡ A</p> <p>- Se redresser à la station</p> <p>- 1 ou 2 pas</p> <p>- Pointer pied G à genoux D, position tenue</p> |  | <p>- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max</p> | |

Poussins. Poutre - 1^{er} Degré : 4 pts (suite)




(Le 1^{er} degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

| | | | | |
|-----|---|-----|---|--|
| 1.4 | <p>Préparation de saut</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds - Mi-flexion des jbes, en abaissant les bras à l'oblique AR basse - Extension des jbes sur 1/2 pointes en élevant les bras par l'AV à l'oblique AV haute minimum - Mi-flexion des jbes, pieds à plat en abaissant les bras librement - Extension des jbes | 0.5 |  | <ul style="list-style-type: none"> - Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max - Le bassin doit rester perpendiculaire à la poutre pendant cet élément - Elever les bras par l'AV |
| 1.5 | <p>Arabesque</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas - Poser 1 pied en AV jbe tendue - Elever jbe AR tendue - Arabesque, position tenue | 0.5 |  | <ul style="list-style-type: none"> - Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max |
| 1.6 | <p>Sortie : saut vertical</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marcher jusqu'à l'extrémité de la poutre - Rassembler les pieds - Mi-flexion des jbes, en abaissant les bras à l'oblique AR basse - Sortie saut vertical en élevant les bras à l'oblique AV haute minimum, réception jbes mi-fléchies, bras libres | 1 |  | <ul style="list-style-type: none"> - Elever les bras par l'AV - Jbes tendues quand les pieds quittent la poutre - Si plus de 3 pas non sur 1/2 pointes : 0.30 pt max |

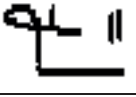


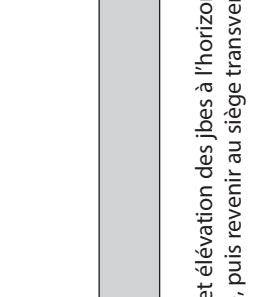
Poussins. Poutre - 2^{ème} Degré : 5 pts (Le 2^{ème} degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

| Tremplin perpendiculaire en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur poutre Tous les déplacements se font sur ½ pointes | |  | | <h3>Exigences techniques</h3> | |
|---|--|--|--|-------------------------------|--|
| 2.1 | <p>Entrée</p> <p>1</p> <p>- Sauter à l'appui facial, élever jbe D tendue par ¼ de tour à G, s'établir au siège transversal (face au côté de la sortie) en déplaçant main G près de main D en prise radiale</p> <p>- Par appui des bras, élever le bassin, jbes tendues et dos rond puis revenir au siège transversal</p> <p>- Par flexion des jbes, poser les couds de pied sur la poutre pour s'établir à genoux assis-talons</p> |  | <p>- Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt</p> | | |
| 2.2 | <p>Placement du dos</p> <p>1</p> <p>- Par appui des bras et extension des jbes, élever le bassin, pointes de pieds en extension (placement du dos), position tenue</p> <p>- Revenir à genoux assis-talons, puis par appui des bras s'établir à la position accroupie (1 pied après l'autre ou les 2 pieds simultanément), dos droit, bras latéraux</p> <p>- Se redresser à la station</p> |  | <p>- Les mains doivent être posées « collées » aux genoux</p> <p>- Epaules à la verticale des mains</p> <p>- L'appui des pieds se fait pointes en extension complète (sur le dessus du pied)</p> | | |
| 2.3 | <p>Saut vertical</p> <p>1</p> <p>- 1 ou 2 pas, assembler les pieds</p> <p>- Mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse saut vertical en élevant les bras par l'AV à l'oblique AV haute, réception jbes mi-fléchies, bras libres</p> <p>- Se redresser à la station</p> |  | <p>- Marche sur ½ pointes : 0.10 pt max</p> <p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception</p> <p>- Elever les bras par l'AV</p> | | |

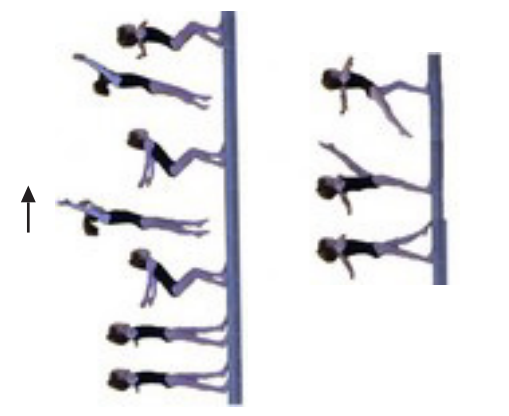
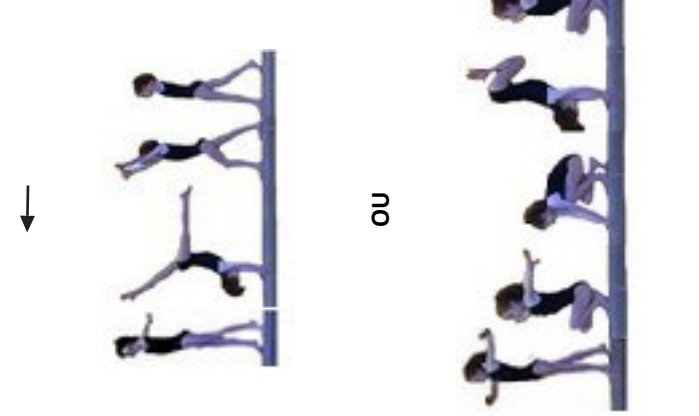
Poussins. Poutre - 2^{ème} Degré : 5 pts (suite) (Le 2^e degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)



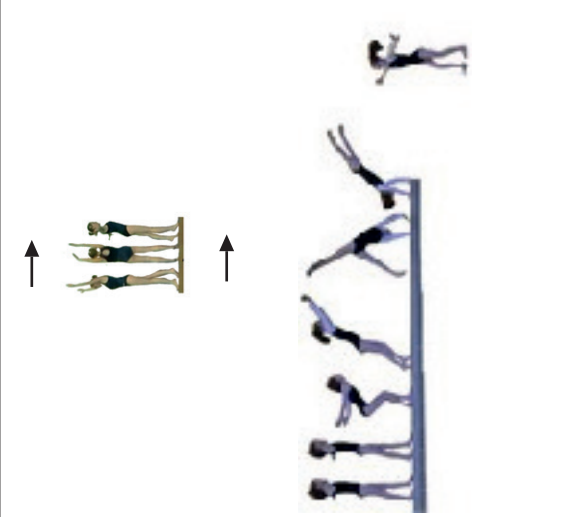
| | | | | |
|-----|---|-----|---|--|
| 2.4 | <p>Battements</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, poser talon simultanément pointer pied en AV - Effectuer un battement AV à l'oblique AV basse - Poser pied AV, jbe tendue devant pied d'appui, effectuer un battement AR, jbe tendue à l'oblique AR basse minimum | 0.5 |  | <p>- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max</p> |
| 2.5 | <p>Attitude</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, s'établir à la 1/2 fente AV, un bras en couronne AV, l'autre bras à l'horizontale latérale - Extension de la jbe d'appui, pied à plat, pointer pied au genou, bras à la verticale | 0.5 |  | <p>- Marche sur 1/2 pointes : 0.10 pt max - Genou ouvert ou fermé : SP</p> |
| 2.6 | <p>Sortie : saut vertical en AR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marcher jusqu'à l'extrémité de la poutre - Rassembler pied AR au pied AV - Effectuer un 1/2 tour sur 2 pieds, bras libres - Mi-flexion des jbes en abaissant les bras à l'oblique AR basse - Sortie saut vertical en AR en élevant les bras à l'oblique AV haute minimum, réception jbes mi-fléchies, bras libres | 1 |  | <p>- Elever les bras par l'AV - Jbes tendues quand les pieds quittent la poutre - Si plus de 3 pas non sur 1/2 pointes : 0.30 pt max</p> |

Poussins. Poutre - 3^{ème} Degré : 6 pts (Le 3^{ème} degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

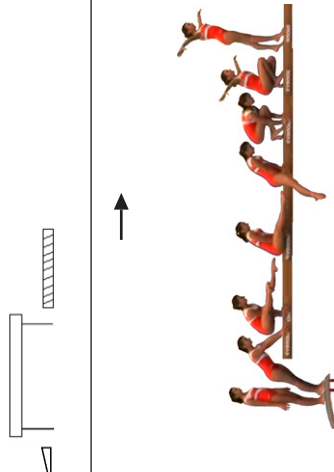
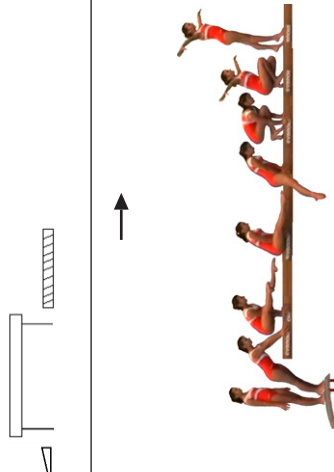
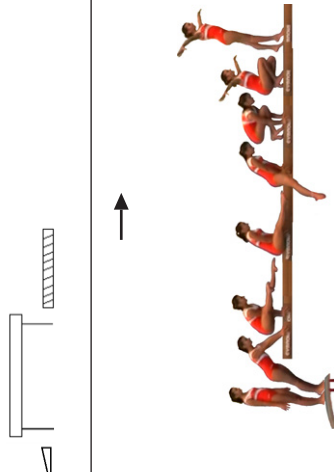
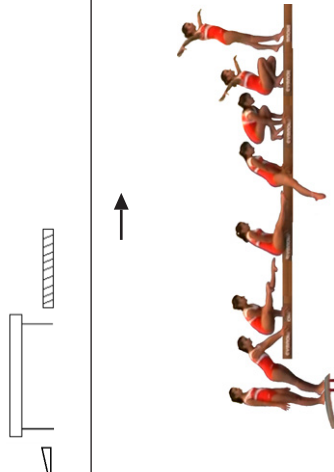
| 3.1 | | Entrée | 1 | Exigences techniques | |
|---|--|--|---|---|---|
| Tremplin oblique, au 3/4 de la poutre à l'opposé de la sortie Départ : latéral à la poutre, dos à la sortie Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes | | - Avec ou sans élan, poser main G puis main D sur poutre, par appui du bras G et impulsion du pied G, élever jbe D tendue au-dessus de la poutre par 1/2 à G, s'établir au siège transversal en déplaçant main G près de main D en prise radiale |  |  | - Poser le pied sur la poutre au passage de la jbe : 0.50 pt |
| 3.2 | | Appui | 0.5 |  | - Les jbes doivent être à l'horizontale minimum - Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum pour s'établir à la position gainage - Epaules au dessus des mains |
| 3.3 | | Chorégraphie | |  | - Genou ouvert ou fermé : SP |

Poussins. Poutre - **3° Degré : 6 pts (suite)** (Le 3° degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)




| | | | | |
|-----|---|-----|---|--|
| 3.4 | <p>Sauts en liaison</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abaisser les bras latéralement, 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds - Mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres - Sans arrêt, mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse saut en progression, réception jbes mi-fléchies, bras libres - 1 ou 2 pas, effectuer un battement AV, jbe à l'horizontale minimum - Poser pied AV, élever jbe AR tendue (battement AR) - Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR tendue, bras latéraux, arabesque, position tenue | 1 |  | <p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception</p> |
| 3.5 | <p>Au choix : ATR jbes écartées ou placement du dos</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, ½ tour sur 2 pieds, bras libres <p>ATR jbes écartées</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avancer jbe G et basculer à la ½ fente AV G, bras dans le prolongement du corps - ATR jbes écartées - Revenir à la ½ fente AV G, bras dans le prolongement du corps <p>OU</p> <p>Placement du dos</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas - S'accroupir dos droit - Poser les mains sur poutre et par appui des bras et impulsion des jbes serrées, élever le bassin au dessus des appuis, jbes mi-fléchies pour effectuer un placement du dos - Revenir à la position accroupie, dos droit bras latéraux - Se redresser à la station | 1.5 |  | <p>ATR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - La 1^{ère} jbe doit dépasser la verticale - Ecart < 90° : 0.30 pt <p>- A la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre</p> <p>Placement du dos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alignement mains-épaules-bassin - Angle : <ul style="list-style-type: none"> • Bassin dans les 10° : 0.10 pt • Bassin entre 10° et 30° : 0.30 pt • Bassin > 30° : 0.50 pt |

| | | | |
|------------|--|---|---|
| <p>3.6</p> | <p>Saut écart antéropostérieur</p> <p>0.5</p> |  | <p>- Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception</p> <p>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p> <p>- Ecart :</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>Si écart > 90° : SP</p> <p>Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt</p> <p>Si écart < 60° : élément non reconnu</p> </div> </div> |
| <p>3.7</p> | <p>Sortie : rondade</p> <p>1.5</p> |  | <p>- La rondade doit être précédée d'un sursaut</p> <p>- Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt</p> <p>- L'envol doit se faire en courbe AV (= sans casser ni cambrier mais avec un dos rond)</p> <p>- Un envol doit être visible avant la réception</p> |

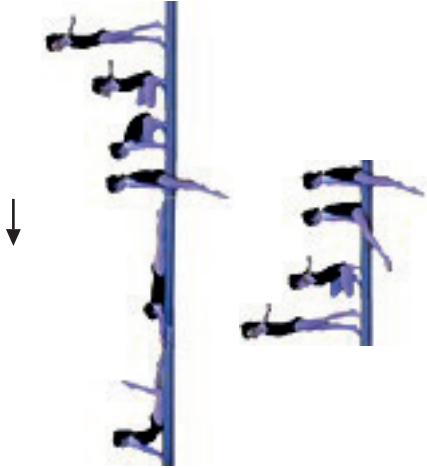

Poussins. Poutre - 4^{ème} Degré : 8 pts

| Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : à la station faciale sur tremplin, mains posées ou non sur poutre Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes | |  | | Exigences techniques |
|---|--|--|---|--|
| 4.1 | <p>Entrée équerre écartée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter à l'équerre écartée, position tenue - S'établir au siège transversal - Elan des jbes en AV puis par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, bras latéraux - Se redresser à la station | 1 |  | <ul style="list-style-type: none"> - Les jbes doivent être à l'horizontale minimum - Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt - Pose du bassin et/ou déplacement vers l'avant du bassin et /ou des mains ou élan supplémentaire avant le fouetté : SP |
| 4.2 | <p>Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, s'établir à la 1/2 fente AV, un bras en couronne AV, l'autre bras à l'horizontale latérale - Extension de la jbe d'appui tendue sur 1/2 pointe, pointer pied au genou, bras verticaux - Poser le talon de la jbe d'appui, dégager jbe tendue en AR, bras latéraux, arabesque, position tenue |  | <ul style="list-style-type: none"> - Genou ouvert ou fermé : SP | |
| 4.3 | <p>Saut écart antéropostérieur</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 pas, poser talon et simultanément pointer pied en AV, battement AV au dessus de l'horizontale, poser pied AV, jbe tendue, battement AR jbe tendue à l'oblique AR basse minimum - Assembler les 2 pieds, mi-flexion des jbes bras à l'oblique AR basse saut écart antéropostérieur, réception jbes mi-fléchies, bras libres | 1 |  | <ul style="list-style-type: none"> - Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt - Ecart : <ul style="list-style-type: none"> Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu |

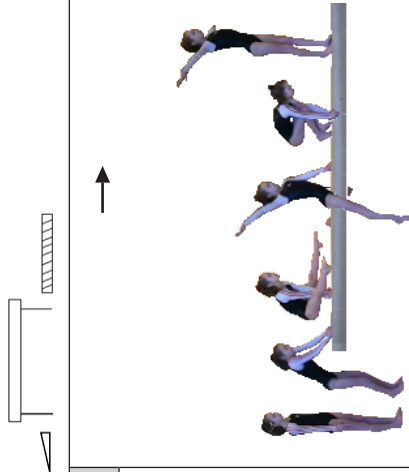
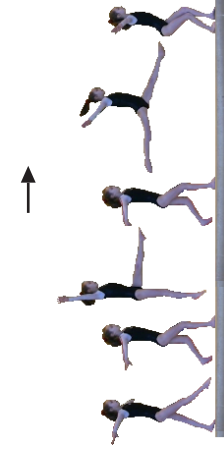

Poussins. Poutre - 4^{ème} Degré : 8 pts (suite)

| | | | |
|-----|---|---|---|
| 4.4 | <p>Pivot</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, bras latéraux, s'établir à la ½ fente AV D, bras D en couronne, bras G à l'horizontale latérale - Pivoter d'un ½ tour à D sur jbe D, sur ½ pointe, pied G pointé au mollet D, bras libres - Dégager jbe G à l'arabesque | <p>1</p>  | <ul style="list-style-type: none"> - Le départ peut se faire à partir d'une ½ fente ou directement sur jbe tendue - Le pied de la jbe libre doit être pointé au mollet de la jbe d'appui pdt tout le ½ tour - La pose du talon détermine la fin du ½ tour - Genou ouvert ou fermé : SP |
| 4.5 | <p>ATR jbes écartées</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, bras latéraux, avancer jbe D et basculer à la ½ fente AV D, bras dans le prolongement du corps - ATR jbes écartées transversalement, position marquée - Revenir à la ½ fente AV D, bras dans le prolongement du corps | <p>2</p>  | <ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - La 1^{ère} jbe doit dépasser la verticale - Ecart : <ul style="list-style-type: none"> • Si écart entre 90° et 120° : 0.30 pt • Si écart < 90° : 0.50 pt - L'ATR doit être marqué - A la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre |
| 4.6 | <p>Sauts en liaison</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, bras latéraux - Impulsion de la jbe d'appui, élever jbe libre en l'amenant à l'oblique AV (cabriolet), bras libres, rassembler les 2 pieds - Sans arrêt, mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres | <p>1</p>  <p>0.5</p> <p>0.5</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception - Cabriole : <ul style="list-style-type: none"> • Jbe libre entre 45° et 90° : SP • Jbe libre < 45° : 0.30 pt |

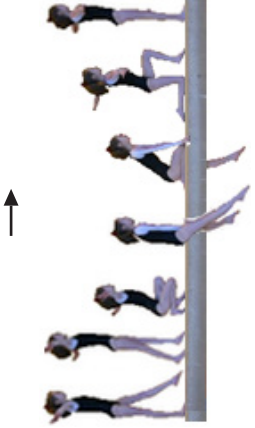
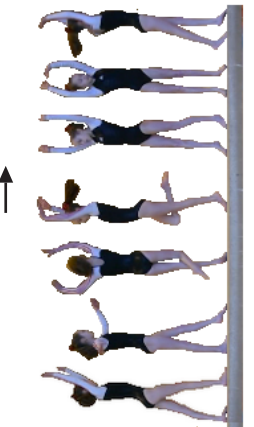
Poussins. Poutre - 4^{ème} Degré : 8 pts (suite)

| | | | |
|-----|---|---|---|
| 4.7 | <p>Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'accroupir dos droit, bras latéraux et poser les mains en AV en prise radiale pour s'établir au siège transversal - Déplacer les mains en AV pour s'allonger sur la poutre, jbes tendues, redresser le buste, dos cambré, flexion jbe G à 90°, extension jbe G - S'établir au siège transversal mains en prise radiale en AV du bassin - Elan des jbes en AV, puis par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, bras latéraux - Se redresser à la station |  | <ul style="list-style-type: none"> - Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de les fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt |
| 4.8 | <p>Sortie : saut de mains</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, rassembler pied AR au pied AV, 1/2 tour sur 2 pieds sur 1/2 pointes, bras libres - Se placer en avançant ou en reculant - Sursaut sortie saut de mains, réception à la station dorsale, jbes mi-fléchies, bras libres |  | <ul style="list-style-type: none"> - Le saut de mains doit être précédé d'un sursaut - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - L'alignement du corps doit être conservé de l'impulsion bras à la réception - Envol visible |

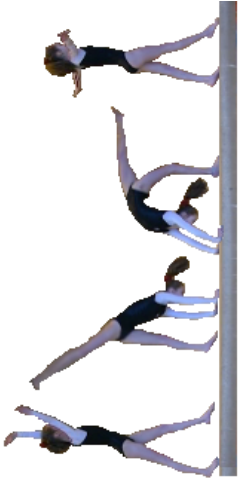
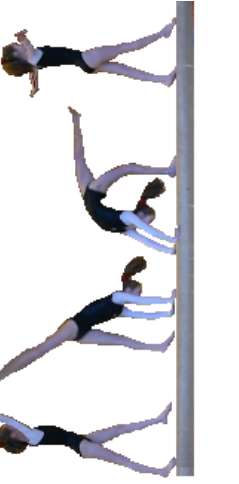

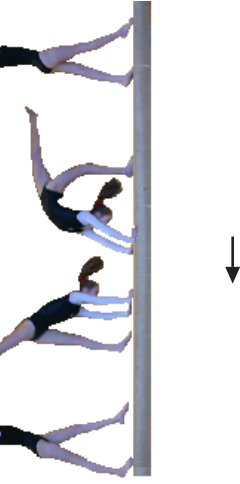
Poussins. Poutre - 5^{ème} Degré : 10 pts

| Tremplin en bout de poutre à l'opposé de la sortie Départ : station sur le tremplin, mains posées ou non sur la poutre Tous les déplacements se font sur 1/2 pointes | | Exigences techniques | |
|--|--|---|---|
| 5.1 | <p>Entrée équerre écartée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter à l'équerre écartée, position tenue - S'établir au siège transversal, flexion de la jbe G simultanément élever bras D à l'oblique latérale haute, paume de main tournée vers l'AR, tête droite - Tendre jbe G et reposer main D sur poutre à côté de main G - Elever les jbes en AV et par fouetté des jbes en AR et appui des bras élever le bassin pour s'établir à la position accroupie, bras latéraux - Se redresser à la station |  | <ul style="list-style-type: none"> - Jbes à l'horizontale minimum - Pour le fouetté : les jbes doivent être tendues jusqu'à l'oblique AR basse minimum avant de les fléchir pour s'établir à la position accroupie : 0.10/0.30 pt - Pose du bassin et/ou déplacement vers l'avant du bassin et /ou des mains ou élan supplémentaire avant le fouetté : SP |
| 5.2 | <p>Sauts en liaison</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas - Impulsion de la jbe d'appui, élever jbe libre en l'amenant à l'oblique AV (cabriole), bras libres, rassembler les 2 pieds - Sans arrêt, mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse saut écart antéropostérieur, réception jbes mi-fléchies, bras libres |  | <ul style="list-style-type: none"> - Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant les sauts et à la réception Cabriole <ul style="list-style-type: none"> • Jbe libre entre 45° et 90° : SP • Jbe libre < 45° : 0.30 pt Saut écart antéropostérieur <ul style="list-style-type: none"> - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt - Ecart :  <ul style="list-style-type: none"> Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu |


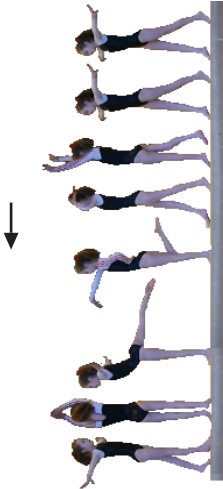


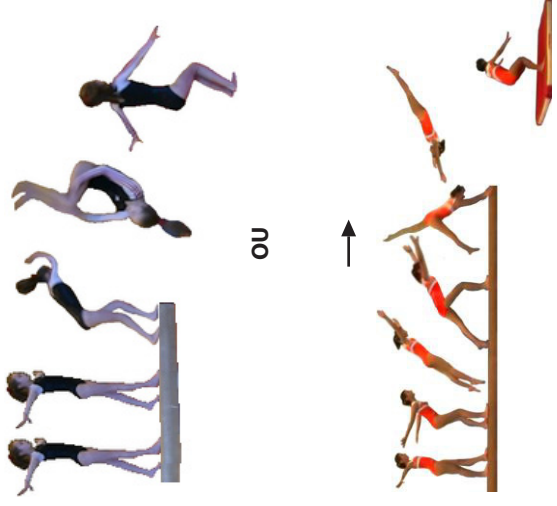
Poussins. Poutre - 5^{ème} Degré : 10 pts (suite)

| 5.3 | Chorégraphie | | |
|-----|--|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, bras latéraux - S'accroupir dos droit, poser les mains en AV en prise radiale pour s'établir au siège transversal - Elever les jbes en AV et par fouetté des jbes en AR et appui des bras, élever le bassin pour s'établir à la position assise sur genou D, jbe G tendue le long de la poutre - Elever simplement les bras à l'horizontale AV, paumes de main vers le bas, croiser les bras devant la poitrine puis tendre simplement les bras à l'horizontale latérale - Par appui sur jbe D, poser pied G sur poutre, jbe G à angle droit et s'établir à la station |  <p style="text-align: center;">PP</p> | |
| 5.4 | <p style="text-align: center;">1</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, s'établir à la 1/2 fente AV G, bras G en couronne AV, bras D à l'horizontale latérale - Pivoter d'1/2 tour à G sur jbe G, sur 1/2 pointe, pied D pointé au mollet G, bras libres, sans arrêt poser pied D devant pied G pour effectuer un 1/2 tour sur 2 pieds et sur 1/2 pointes, bras libres |  | <ul style="list-style-type: none"> - Le départ peut se faire à partir d'une 1/2 fente ou directement sur jbe tendue - Le pied de la jbe libre doit être pointé au mollet de la jbe d'appui pdt tout le 1/2 tour - La pose du talon détermine la fin du 1/2 tour - Genou ouvert ou fermé : SP |

Poussins. Poutre - 5^{ème} Degré : 10 pts (suite)

| | | | | |
|-----|--------------------|---|--|--|
| 5.5 | Acrobatie au choix | 2 |  | <p>Souplesse AR</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, pointer pied G en AV bras à la verticale, souplesse AR, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps <p>OU</p> <p>Roue</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 pas, rassembler les pieds sur ½ pointes, ½ tour sur 2 pieds, bras libres - Avancer jbe G et basculer à la ½ fente AV G, bras dans le prolongement du corps, roue arrivée en ½ fente AV G, bras dans le prolongement du corps |
| 5.6 | Saut sissonne | 1 |  | <p>Souplesse AR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR - A la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre <p>Roue</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - A la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre <p>Bassin perpendiculaire à l'axe de la poutre pendant le saut et à la réception</p>  <ul style="list-style-type: none"> Si écart > 90° : SP Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu <ul style="list-style-type: none"> - La réception du saut sissonne se fait en arabesque : jbe AV fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum |
| 5.7 | ATR jbes serrées | 2 |  | <ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - L'écart doit se faire en maintenant l'alignement mains-épaules-bassin et doit être symétrique par rapport à l'axe vertical : 0.10 pt - A la réception en ½ fente, les axes des épaules et du bassin doivent être perpendiculaires à celui de la poutre |

Poussins. Poutre - 5^{ème} Degré : 10 pts (suite)

| | | | | |
|-----|--|--|---|--|
| 5.8 | <p>Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quelques pas en amenant simplement les bras à la verticale, puis les croiser derrière la nuque pour amener bras D à l'horizontale AV et bras G fléchi, main dans le dos, jbe D fléchi, genoux serrés - Tendre jbe D à l'arabesque, position tenue, bras latéraux - 1 ou 2 pas, assembler les 2 pieds, ½ tour sur 2 pieds sur ½ pointes, bras libres |  |  | |
| 5.9 | <p>Sortie au choix</p> <p>Sortie salto AV groupé</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elan, sortie salto AV groupé, réception à la station dorsale, jbes mi-fléchies, bras libres <p>OU</p> <p>Sortie saut de mains</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer en avançant ou en reculant - Sursaut sortie saut de mains, réception à la station dorsale, jbes mi-fléchies, bras libres | <p>2</p>  <p>ou</p>  |  | <p>Sortie salto AV</p> <ul style="list-style-type: none"> - La sortie s'effectue obligatoirement avec un élan = 2 ou 3 pas ou + et frappe (si sortie à l'arrêt : 0.80 pt) - La frappe doit s'effectuer sur ½ pointes, jbes tendues, pointes-bassin-épaules alignés - La gymnaste doit quitter la poutre jbes tendues puis grouper ensuite - Dos rond, menton poitrine pendant la rotation <p>Sortie Saut de mains</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains sur la poutre : 0.10 pt - Le saut de mains doit être précédé d'un sursaut - L'alignement du corps doit être conservé de l'impulsion bras à la réception - Envol visible |

IMPOSES POUSSINS SOL

Comment lire une feuille d'imposé

| Consignes de départ et précisions sur le matériel | | Exigences techniques | |
|---|--|--|--|
| Repère | Titre du paragraphe | Note D | |
| | <p>1) Paragraphe coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments avec une valeur donnée -></p> <p>Le Paragraphe coté est libellé de la manière suivante :</p> <p>Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecriture Gras souligné : élément coté - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : position tenue | <p>X pts =</p> <p>à la valeur d'un élément ou la somme de la valeur de plusieurs éléments écrits en gras soulignés dans la 1^{ère} colonne</p> <p>Dessins des éléments décrits dans le paragraphe</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier). - Gras italique : conseil technique. S'il n'est pas respecté, il peut entraîner une pénalité du tableau des fautes générales. - Les pénalités éventuelles (tableau des fautes générales) portent sur tous les éléments du paragraphe : éléments cotés ou non sur la note E. <p>Précisions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si un élément coté n'est pas tenté, ou exécuté avec une aide : <ul style="list-style-type: none"> • Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. • ET sur la note E : pénalité de 3 points. - Si un élément coté n'est pas reconnu : <ul style="list-style-type: none"> • Sur la note D : perte de la valeur de l'élément. • ET sur la note E : pénalités issues du tableau des fautes générales. - Si un élément ou un passage non coté dans ce paragraphe n'est pas fait, on pénalisera de 0.10 pt pour faute de texte pour chaque « tiret » non exécuté en totalité ou partiellement sur la note E. |
| | <p>2) Paragraphe non coté : paragraphe comprenant 1 ou plusieurs éléments sans une valeur donnée -></p> <p>Le Paragraphe non coté est libellé de la manière suivante :</p> <p>Terminologie = Description du mouvement avec les particularités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecriture « Normal » : tout élément ou passage non coté - Ecriture Gras italique : position tenue | | <ul style="list-style-type: none"> - Si le paragraphe ou une partie du paragraphe non coté n'est pas exécuté ou aidé : <ul style="list-style-type: none"> Si le paragraphe est intitulé « chorégraphie » : pénalité de 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié avec un maxi de 0.80 pt et pénalité de 0.80 pt sur la note E pour un paragraphe entier. - Si le paragraphe a un intitulé : pénalité de 0.80 pt sur la note E pour l'élément principal oublié et 0.10 pt sur la note E pour tout tiret oublié, avec un maximum de 0.80 pt par paragraphe. - Ecriture « Normal » : si l'exigence technique n'est pas respectée : pénalité de 0.30 pt (sauf cas particulier). |

Note D : addition de tous les éléments cotés exécutés - **Note E** : 10 points – les pénalités dues au non respect des exigences techniques et les fautes générales
Note Finale = Note D + Note E

Éléments Tentés - Éléments Reconnus

Perdre 3 points sur la note E pour éléments non tentés doit être **exceptionnel** ! Voici quelques repères en Sol :

| Eléments | Poussins | Tentés : Ce que l'on doit voir au minimum pour ne pas avoir 3 pts de pénalités sur la Note E | Reconnus : Ce que l'on doit voir pour conserver la VD en Note D | |
|--------------|---|--|---|---|
| ACROS | Roulade AV | 1 ^{er} | Rotation AV commencée ou pose de la tête | Rotation terminée (relevé amorcé) |
| | Chandelle | 1 ^{er} - 2 ^e | Les fesses décollent du sol | Chandelle sur le haut du dos |
| | Roulade AR arrivée accroupie | 3 ^e | Rotation AR commencée (bassin soulevé) | Rotation terminée arrivée sur les pieds |
| | Roulade AR arrivée jbes tendues (écart ou serrée) | 3 ^e - 4 ^e | Rotation AR commencée (bassin soulevé) | Rotation terminée arrivée sur les pieds |
| | Roulade AR à l'ATR | 5 ^e | Roulade AR complète avec passage chandelle visible | Roulade AR à l'ATR avec angles (voir fautes générales) |
| | Roue | 2 ^e - 3 ^e | Pose latérale des mains et jbes décollées vers le haut | Renversement latéral retour face au départ |
| | Roue pied-pied | 3 ^e | Roue arrivée face au départ | Arrivée pieds l'un derrière l'autre, serrés ou légèrement décalés |
| | Rondade | 4 ^e - 5 ^e | Pose des mains et retour face au départ | Renversement latéral et retour face au départ jbes serrées |
| | Saut de mains | 5 ^e | Renversement AV amorcé | Renversement AV arrivé sur les pieds d'abord |
| | Souplesse AR | 4 ^e - 5 ^e | Renversement AR engagé avec pose des mains | Renversement AR réalisé |
| ATR | Souplesse AV | 5 ^e | Renversement AV engagé | Renversement AV réalisé |
| | Flip | 5 ^e | Renversement AR terminé avec passage sur les mains | Arrivée sur les pieds d'abord |
| | Placement du dos | 1 ^{er} - 2 ^e | Décoller les pieds | Décoller les pieds |
| | Jbes écartées | 3 ^e | Les 2 pieds quittent le sol | ATR jusqu'à 30° |
| | 2 jbes serrées | 4 ^e | Les 2 pieds quittent le sol | ATR jusqu'à 30° |
| | 2 jbes demi-tour | 5 ^e | ATR exigé | Passage à l'ATR avec déplacement des mains + ¼ tour minimum |
| | ½ sur 1 jbe | 3 ^e - 4 ^e | Rotation amorcée | Rotation ¼ de tour minimum sur 1 jbe |
| | 1 tour sur 1 jbe | 5 ^e | Rotation sur une jbe ½ tour minimum | Rotation ¾ de tour minimum sur 1 jbe |
| | Vertical | 1 ^{er} /2 ^e / 3 ^e /4 ^e | Les talons décollent | Les 2 pieds quittent le sol |
| | Ecart antéropostérieur | 2 ^e /3 ^e /4 ^e | Les 2 pieds quittent le sol - écart des jbes amorcé réception 2 pieds | Ecart des jbes > 60° réception 2 pieds (sauf 2° degré) |
| SAUTS | Cabriole | 4 ^e - 5 ^e | Les 2 pieds quittent le sol et début d'élévation jbe libre | Les 2 pieds quittent le sol et jbe libre à l'oblique AV basse minimum, réception sur 1 pied |
| | Sissonne | 5 ^e | Les 2 pieds quittent le sol - écart amorcé | Ecart des jbes > 60° réception sur 1 pied |
| | En progression | 3 ^e | Les 2 pieds quittent le sol | Déplacement visible |
| | Saut enjambé | 5 ^e | Appel 1 pied les 2 pieds quittent le sol écart amorcé | Ecart de jbes > 90° réception 1 pied |

Art 15. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés du 1^{er} au 5^{ème} degré) - Sol Poussins






| FAUTES | | | | | |
|---|--|---|-----------------|---------------------------|--------------------------|
| Fautes d'exécution | Petites 0.10 pt | Moyennes 0.30 pt | Grosses 0.50 pt | Très grosses 0.80 pt et + | |
| Bras ou jambes fléchis | chq f. x | x | x | | |
| Jambes ou genoux écartés | chq f. x | largeur épaules ou + | | x | |
| Hauteur insuffisante des éléments | chq f. x | x | | | |
| Manque de précision dans les positions groupées ou tendues | chq f. x | x | | | |
| Corps cassé ou cambré dans une position corps tendu | chq f. x | x | | | |
| Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste | chq f. x | x | | | |
| Dynamisme insuffisant | chq f. x | x | | | |
| Fautes de réception (tous les éléments y compris les sorties) | | | | | |
| Déviations par rapport à l'axe de réception | chq f. x | x | | | |
| Jambes écartées à la réception | chq f. x | | | | |
| Ouverture du corps insuffisante après groupé, avant la réception | chq f. x | x | | | |
| Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute) | | Ne pas dépasser 0.80 pt s'il n'y a pas eu chute | | | |
| • mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibré | chq f. x | x | | | |
| • pas supplémentaires, petit sursaut | chq f. x | | | | Max 0.80 pt |
| • très grand pas ou saut (environ 1 mètre) | chq f. x | x | | | Max 0.80 pt |
| • flexion profonde | chq f. x | | x | | |
| • frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès | chq f. x | x | | | |
| Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains ou bras | chq f. x | | | | 1 pt |
| Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin | chq f. x | | | | 1 pt |
| Divers FSCF | | | | | |
| Mauvaise annonce de degré | | SP | | | |
| Faute de terminologie ou fautes de texte | chq f. x | | | | |
| Élément coté non exécuté ou aidé | Annulation de la valeur de l'élément sur la Note D et pénalité de 3 pts sur la Note E | | | | |
| Paragraphe avec élément coté : absence d'un tiret | chq f. x | | | | |
| Paragraphe chorégraphie non réalisé totalement ou aidé | chq f. x (par tiret) | | | | Max 0.80 pt (paragraphe) |
| Absence d'un tiret dans un paragraphe chorégraphie | chq f. x | | | | |
| Élément non exécuté dans l'ordre chronologique | chq f. x | | | | x |
| Élément mal exécuté, sans chute et recommencé | chq f. x | | x | | |
| Position non tenue | chq f. x | | x | | |
| Arrêt non motivé (plus de 2 sec) (sauf pour les 3 premiers degrés) | chq f. x | | | | |
| Élément supplémentaire (élément qui n'existe pas dans le degré concerné) | chq f. x | | | | x |
| Tout élément chuté peut être recommencé sans pénalité pour élément supplémentaire | | | | | |
| Pour les éléments au choix : option différente après chute | Perte de la valeur de l'élément sur note D + fautes d'exécution sur note E sur les 2 éléments | | | | |
| Changement de direction non conforme au texte | | x | | | |
| Ecart insuffisant | chq f. x | x | | | |
| Manque de liaison entre 2 éléments gymniques | chq f. x | x | | | |
| Manque de liaison entre 2 éléments acrobatiques | chq f. x | | x | | |
| Marche pieds à plat (si demandé sur 1/2 pointes) | chq f. x | | | | |
| 1/2 tour ou tour pieds à plat | chq f. x | x | | | |
| Élément réalisé avec sur ou sous rotation | chq f. x | x | | | |
| ATR non dans le plan vertical | chq f. x | < 10° | | | > 30° (valeur élit: ND) |
| Acrobatie non dans le plan vertical (placement dos, roue, ...) | chq f. x | < 10° | | | > 30° |

Art 15. Tableau des fautes générales (Pénalités applicables aux mouvements imposés du 1^{er} au 5^{ème} degré) - Sol Poussins

| FAUTES | | | | |
|---|---|------------------|-------------------|---------------------------|
| | Petites 0.10 pt | Moyennes 0.30 pt | Grosses 0.50 pt | Très grosses 0.80 pt et + |
| Aide des mains non autorisée (relevé de roulade AV, grand écart...) | chq f. | X | | |
| Sortie en bout de tapis sauf élément désaxé | | | SP | |
| Comportement de l'entraîneur | | | | |
| Tenue non conforme sur Note Finale | Exclusion du plateau ou 2 pts en discipline | | | |
| Aide du 1 ^{er} au 5 ^{ème} degré sur un élément coté | Annulation de la valeur de l'élément sur la Note D, et pénalité de 3 pts sur la Note E | | | |
| Présence de l'entraîneur sur le tapis ou mains au dessus du tapis sur Note Finale | chq f. | | X | |
| Signes, conseils verbaux, cris...de l'entraîneur à sa gym (sauf pour les 3 premiers degrés) sur Note Finale | chq f. | X | | |
| Géner la visibilité des juges sur Note Finale | chq f. | X | | |
| Parler avec les juges en activité pendant la compétition sur Note Finale | chq f. | X | | |
| Comportement antisportif de l'entraîneur | 1 ^{ère} fois : avertissement / 2 ^{ème} fois : exclusion de la compétition | | | |
| Comportement de la gymnaste SUR NOTE FINALE | | | | |
| Utilisation de la magnésie incorrecte | | X | | |
| Irrégularités aux agrès : | | | | |
| • fautes de présentation en début et/ou en fin d'exercice | chq f. | X | | |
| • pas de présentation de l'équipe devant le corps de jury lors des compétitions par équipes | | | | |
| • poursuite de l'entraînement après la fin de l'échauffement après avertissement : | | | | |
| - pour l'équipe | | | | |
| - pour les gymnastes individuelles | | X | | avec un max. de 1pt |
| • ajout d'un autre tapis supplémentaire | | X | | |
| Tenue non conforme (justaucorps, bijoux) à chaque agrès | | X | | X |
| Quitter l'aire de compétition sans permission | | | | |
| Ne pas participer à la remise de récompenses (sans permission) | | | | |
| Retard injustifié ou interruption de la compétition | | | | |
| | | | Disqualifiée | |
| | | | Classement annulé | |
| | | | Pénalité de 2 pts | |



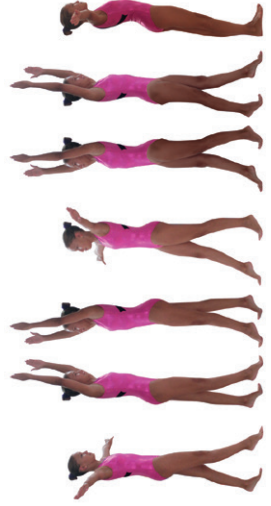
Poussins. Sol - 1^{er} Degré : 4 pts

(Le 1^{er} degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

| Départ face à la longueur du tapis : à la station, jbes tendues, bras à l'horizontale latérale Tous les déplacements se font jbes tendues sur ½ pointes | | Exigences techniques | | |
|--|---|-----------------------------|--|---|
| 1.1 | <p>Placement du dos</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 pas rassembler les pieds S'accroupir dos droit en abaissant les bras le long du corps Par appui des bras et impulsion des jbes serrées, élever le bassin au dessus des appuis, jbes mi-fléchies (placement du dos) Revenir à la position genoux assis-talons Par appui des bras sauter à la position accroupie, bras à l'horizontale latérale Se relever à la station, jbes tendues | 1 |  | <ul style="list-style-type: none"> - Déplacement des mains avant le placement dos : SP - Alignement mains - épaules - bassin - Angle : <ul style="list-style-type: none"> • Bassin dans les 10° : 0.10 pt • Bassin entre 10° et 30° : 0.30 pt • Bassin > 30° : 0.50 pt |
| 1.2 | <p>Roulade AV</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 ou 3 pas, réunir les 2 pieds en élevant les bras à la verticale Mi-flexion des jbes pour effectuer une roulade AV Se relever, avec ou sans les mains, à la station, bras libres | 1 |  | <ul style="list-style-type: none"> - Ne pas poser le dessus de la tête |
| 1.3 | <p>½tour sur 2 pieds</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 ou 2 pas, effectuer un ½tour sur 2 pieds, sur ½ pointes, jbes tendues, bras à la verticale Poser les talons - rassembler les pieds | 0.5 |  | |
| 1.4 | <p>Chandelle</p> <ul style="list-style-type: none"> Fléchir les jbes pour basculer en AR en posant les mains pour s'établir à la chandelle, avec l'aide des mains, jbes tendues, position tenue Rouler en AV, avec ou sans l'aide des mains, pour s'établir à la position accroupie, bras libres Se relever à la station avec ou sans les mains, jbes tendues, bras à l'horizontale latérale | 0,5 |  | <ul style="list-style-type: none"> - Alignement des segments : 0.10 pt - chandelle sans les mains : SP |
| 1.5 | <p>Saut vertical</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 pas, rassembler les pieds, bras à l'oblique AR basse, mi-flexion des jbes saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres Se redresser à la station, bras à l'horizontale latérale | 1 |  | |

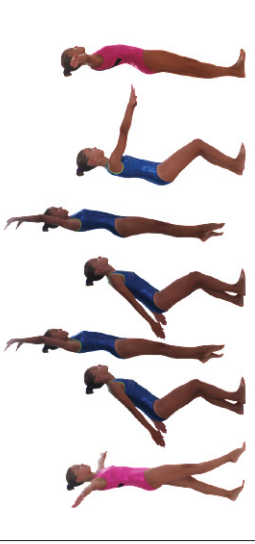
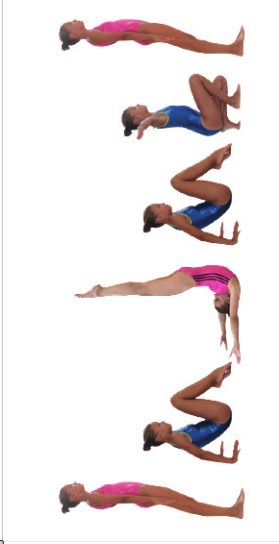

Poussins. Sol - 2^{ème} Degré : 5 pts

(Le 2^{ème} degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

| Départ face à la longueur du tapis : à la station, jbes tendues, pieds serrés, bras à l'horizontale latérale Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes | | Exigences techniques | |
|--|---|--|---|
| 2.1 | Placement du dos | 1 | ← |
| | <ul style="list-style-type: none"> • 2 pas, rassembler les pieds • S'accroupir dos droit, bras le long du corps • Poser les mains devant les genoux pour s'établir à la position genoux assis-talons • Par impulsion des jbes serrées, élever le bassin au-dessus des appuis, jbes mi-fléchies (placement du dos) • Revenir à la position accroupie, bras à l'horizontale latérale • Se relever à la station, jbes tendues |  | <ul style="list-style-type: none"> - Alignement mains - épaules - bassin - Angle : <ul style="list-style-type: none"> • Bassin dans les 10° : 0.10 pt • Bassin entre 10° et 30° : 0.30 pt • Bassin > 30° : 0.50 pt - départ accroupi : 0.30 pt |
| 2.2 | Roue | 1 | ← |
| | <ul style="list-style-type: none"> • 1 pas, s'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps Roue, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps • Se redresser, bras à l'horizontale latérale |  | <ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt - Réception en 1/2 fente AV |
| 2.3 | 1/2 tour sur 2 pieds + 1/2 tour sur 2 pieds | 1 | → |
| | <ul style="list-style-type: none"> • 2 pas • 1/2 tour sur 2 pieds, sur 1/2 pointes, bras à la verticale • 1 pas, bras à l'horizontale latérale • 1/2 tour sur 2 pieds, sur 1/2 pointes, bras à la verticale |  | |




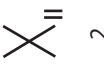

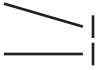
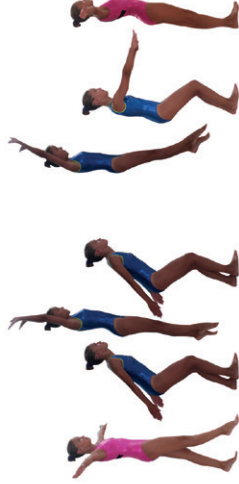
Poussins. Sol - 2^{ème} Degré : 5 pts (suite)

(Le 2^{ème} degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

| | | |
|--|---|---|
| <p>2.4</p> <p>Saut vertical + saut vertical</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 pas, bras à l'horizontale latérale, rassembler les pieds • Fléchir les jbes, bras à l'oblique AR basse pour effectuer un saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres, sans arrêt • Saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres • Se redresser à la station, jbes tendues, bras à l'horizontale latérale | <p>1</p>  <p>0,5</p> <p>0,5</p> | |
| <p>2.5</p> <p>Chandelle</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 pas, s'accroupir pour basculer à la chandelle, sans les mains, position tenue • Rouler en AV, avec ou sans l'aide des mains, pour se relever à la station, bras à l'horizontale latérale | <p>0,5</p>  <p>// 6</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Alignement des segments : 0.10 pt - Chandelle avec les mains : 0.30 pt |
| <p>2.6</p> <p>Saut écart antéropostérieur</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 pas, rassembler les pieds • Fléchir les jbes, bras à l'oblique AR basse • Saut écart antéropostérieur, réception jbes mi-fléchies, bras libres • Se redresser à la station, bras le long du corps | <p>0,5</p>  <p>0</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Ecart des jbes symétriques par rapport à la verticale : 0.10 pt - Pas d'écart minimum demandé |




Poussins. Sol - 3^{ème} Degré : 5.5 OU 6 pts

(Le 3^{ème} degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

| Départ face à la longueur du tapis : à la station, jbes tendues, bras à l'horizontale latérale Tous les déplacements se font jbes tendues sur ½ pointes | | Exigences techniques | |
|--|---|--|--|
| 3.1 Arabesque | <ul style="list-style-type: none"> • 1 pas, effectuer un battement AV • Poser pied AV, élever jbe AR tendue à l'oblique AR basse • Fléchir jbe d'appui, arabesque, position tenue |  |  |
| 3.2 Roue ou roue pied-pied | <p>Roue</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 pas, réunir les pieds, bras à l'oblique AR basse • Sursaut, pour effectuer une roue, arrivée en ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps • Se redresser <p>Ou, Roue pied-pied</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 pas, réunir les pieds, bras à l'oblique AR basse • Sursaut pour effectuer une roue pied-pied, réception sur ½ pointes, jbes tendues, bras à la verticale | <p>1.5 ou 2</p>   |  |
| 3.3 Saut vertical + saut en progression | <ul style="list-style-type: none"> • 2 pas, bras à l'horizontale latérale, rassembler les pieds • Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse • Saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres, sans arrêt • Saut en progression, réception jbes mi-fléchies, bras libres • Se redresser à la station | <p>1</p>  <p>0,5 0,5</p> |  |



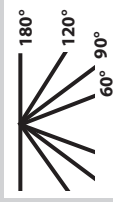
Poussins. Sol - 3^{ème} Degré : 5.5 OU 6 pts (suite)

(Le 3^{ème} degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)





| | | | | |
|-----|---|-----|---|--|
| 3.4 | <p>1/2 tour sur 1 jbe</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 pas, s'établir à la 1/2 fente AV D, bras G à l'horizontale latérale, bras D à l'horizontale AV en couronne • Effectuer un 1/2 tour sur 1 jbe, pied de la jbe libre pointé à la jbe d'appui, arrivée pied pointé devant, bras libres • 2 ou 3 pas, bras à l'horizontale latérale | 0.5 |  | |
| 3.5 | <p>ATR jbes écartées</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'établir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps • Basculer à l'ATR jbes écartées transversalement • Revenir à la 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps | 1 |  | <ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt - La 1^{ère} jbe doit dépasser la verticale - Ecart des jbes < 90° : 0.30 pt |
| 3.6 | <p>Grand écart antéropostérieur</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale • Effectuer 1 pas sauté du pied D pour s'établir à genou G dressé, jbe D fléchie à 90° en AV, simultanément, flexion des bras, coudes à l'horizontale, mains au niveau de la poitrine • Glisser au grand écart antéropostérieur D, avec ou sans les mains, bras à l'horizontale latérale, position tenue • Resserer jbe G à jbe D au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, mains posées au sol • Elever la jbe D à l'oblique AV haute, jbe G fléchie • S'établir à genou G dressé, jbe D fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale • Se relever à la station | 0.5 |  | <ul style="list-style-type: none"> - Le grand écart doit être dans l'axe : 0.10 pt - Pose du genou au sol (si la gym n'est pas au grand écart) - Pas de pénalité pour l'angle |

Poussins. Sol - 3^{ème} Degré : 5.5 OU 6 pts (suite)



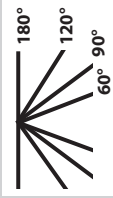


(Le 3^{ème} degré n'est pas un enchaînement mais une suite d'éléments à effectuer dans l'ordre prévu. Possibilité de rajouter des pas entre les éléments)

| | | | | |
|-----|--|-----|---|---|
| 3.7 | <p>Roulade AR arrivée accroupie OU arrivée écart</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 pas, rassembler les pieds • Elever les bras à la verticale, mi-flexion des jbes • Roulade AR, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, arrivée accroupie • Se redresser à la station, bras le long du corps • OU Roulade AR, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, arrivée jbes tendues écartées • Par appui des bras sauter à la station accroupie • Se redresser à la station, bras le long du corps | 0.5 | <p style="text-align: center;">→</p>  | <p>- Bras fléchis = SP</p> <p>- Les mains doivent être posées en AR de la tête</p> |
| 3.8 | <p>Saut écart antéropostérieur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse • Effectuer un saut écart antéropostérieur, réception jbes mi-fléchies, bras libres • Se redresser à la station, bras à l'horizontale | 0.5 | <p style="text-align: center;">←</p>  | <p>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p>  <p>Si écart > 120° : -SP Si écart entre 90° et 120° : 0.10 pt Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt Si écart < 60° : élément non reconnu _</p> |




Poussins. Sol - 4^{ème} Degré : 7.5 OU 8 pts

| | | Exigences techniques | |
|---|--|--|--|
| <p>Départ face à la longueur du tapis : jbe G tendue, jbe D à D de jbe G, mi-fléchie, genou ouvert, pied D pointé, bras G à l'horizontale latérale, bras D fléchi, main D derrière la tête Tous les déplacements se font jbes tendues sur ½ pointes</p> | | | |
| 4.1 | Chorégraphie | | ↑ |
| | <ul style="list-style-type: none"> Effectuer un cercle du bras G de bas en haut pour amener main G dans le dos Amener main D devant le tronc pour effectuer un cercle latéral du bras D et amener main D dans le dos Mi-flexion des jbes en amenant bras D à l'oblique AR basse et bras G à l'oblique AV basse, rotation des épaules à D Extension des jbes en élevant les bras à la verticale |  | |
| 4.2 | ATR | 1 | ↑ |
| | <ul style="list-style-type: none"> S'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps Basculer à l'ATR jbes serrées, position tenue Revenir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps |  | <ul style="list-style-type: none"> Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt - Ecart des jbes non fait à l'ATR : SP |
| 4.3 | Rondade | 1.5 | ↑ |
| | <ul style="list-style-type: none"> 1 pas, bras à l'horizontale latérale, rassembler les pieds Mi-flexion des jbes en amenant les bras à l'oblique AR basse Sursaut rondade, réception jbes mi-fléchies, bras libres |  | <ul style="list-style-type: none"> Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt L'envol doit être visible - L'envol doit se faire en courbe AV - Déplacement vers l'AR : SP |
| 4.4 | Saut cabriole + arabesque | 1 | ↓ |
| | <ul style="list-style-type: none"> 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale, impulsion de la jbe G, élever la jbe D à l'oblique AV (saut cabriole), bras libres Rassembler pied D devant pied G, bras à l'horizontale latérale Élever jbe G à l'oblique AR, simultanément, Fléchir jbe D en maintenant la jbe G en AR, arabesque, position tenue |  | <ul style="list-style-type: none"> Jbe libre entre 45° et 90° : SP < 45° : 0.30 pt |

Poussins. Sol - 4^{ème} Degré : 7.5 OU 8 pts (suite)

| | | | | |
|---|--|-----------------------|--|--|
| 4.5 | <p>½ tour sur 1 jbe + ½ tour sur 2 pieds</p> | 1 |  | |
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 pas, s'établir à la ½ fente AV D, bras G à l'horizontale latérale, bras D à l'horizontale AV en couronne • Effectuer un ½ tour sur jbe D, pied G pointé à la jbe D, bras libres, poser pied G devant • Effectuer un ½ tour sur 2 pieds, sur ½ pointes, bras libres | <p>0,5</p> <p>0,5</p> | | | |
| 4.6 | <p>Saut écart antéropostérieur + saut vertical</p> | 1 |  | <p>Saut écart antéropostérieur</p> <p>- Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt</p> <p>Si écart > 120° : SP</p> <p>Si écart entre 90° et 120° : 0.10 pt</p> <p>Si écart entre 60° et 90° : 0.30 pt</p> <p>Si écart < 60° : élément non reconnu</p>  |
| 4.7 | <p>Grand écart antéropostérieur</p> | 0.5 |  | <p>- Le grand écart doit être dans l'axe</p> <p>Si écart > 150° : SP</p> <p>Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt</p> <p>Si écart entre 120°-90° : 0.30 pt</p> <p>Si écart < 90° : élément non reconnu</p>  |
| | <ul style="list-style-type: none"> • 1 pas, bras à l'horizontale latérale • 1 pas sauté du pied D pour arriver à la position accroupie, pied D devant pied G, simultanément, flexion des bras, mains au niveau de la poitrine, paumes face au sol • Poser genou G et glisser au grand écart antéropostérieur D, bras à l'horizontale latérale, avec ou sans les mains, position tenue • Resserrer jbe G à jbe D au siège, bras tendus à l'oblique AR basse, doigts posés au sol - Elever les jbes à l'oblique AV haute - Fléchir jbe D et s'établir à genou D dressé, jbe G fléchie à 90° en AV, bras à l'horizontale latérale - Se redresser | <p>0,5</p> <p>0,5</p> | | |

Poussins. Sol - 4^{ème} Degré : 7.5 OU 8 pts (suite)







| | | | | |
|-----|---|----------|--|--|
| 4.8 | <p>Souplesse AR OU roulade AR jbes tendues</p> <p>Souplesse AR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pointer pied en AV en élevant les bras dans le prolongement du corps • Souplesse AR, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps <p>OU Roulade AR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rassembler les pieds en élevant les bras dans le prolongement du corps • Roulade AR, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, départ jbes tendues serrées, avec ou sans pose des mains, arrivée jbes tendues, bras dans le prolongement du corps | 2 ou 1,5 |   | <p>Souplesse AR</p> <p>- Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR</p> <p>Roulade AR</p> <p>- Les mains doivent être posées en AR de la tête</p> <p>- Flexion des jbes dans la descente : SP</p> |
| 4.9 | <p>Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale, amener jbe D à côté de jbe G, jbe D mi-fléchi, pied D pointé, genou ouvert, simultanément, fléchir bras D, main D derrière la tête | |  | |




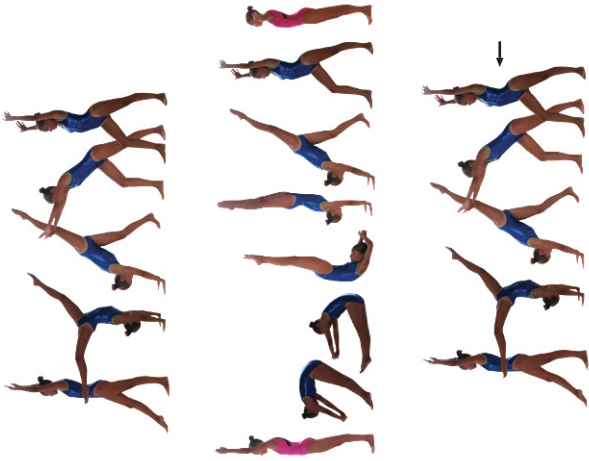




Poussins. Sol - 5^{ème} Degré : 9.5 OU 10 pts

Départ dos à la longueur du tapis : jbe G tendue, jbe D à D de jbe G, mi-fléchie, pied D pointé, bras G à l'horizontale latérale, bras D fléchi, main D derrière la tête
Tous les déplacements se font jbes tendues sur ½ pointes

| | | Exigences techniques | |
|-----|--|----------------------|---|
| 5.1 | <p>Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> Extension du bras D, amener main D dans le dos, paume à l'extérieur, puis effectuer simplement un ½ cercle du bras G, de l'AV vers l'AR pour amener le bras G à l'horizontale latérale Rassembler les pieds, simultanément, mi-flexion des jbes en amenant bras D à l'oblique AV basse et bras G à l'oblique AR basse avec une légère rotation des épaules vers la G, regard vers le sol Extension des jbes | | |
| 5.2 | <p>ATR ½ valse</p> <ul style="list-style-type: none"> S'établir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps Basculer à l'ATR jbes serrées ½ valse, jbes serrées, écarter les jbes transversalement Revenir à la ½ fente AV, bras dans le prolongement du corps Rassembler les pieds, bras le long du corps | <p>2</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt - Le déplacement des mains commence lorsque l'ATR est placé - ½ valse en 2 déplacements de mains (0.10 pt par déplacement supplémentaire) - La ½ valse se termine jbes serrées à l'ATR |
| 5.3 | <p>Rondade flip OU saut de mains</p> <p>Rondade flip</p> <ul style="list-style-type: none"> Elan, sursaut rondade flip, saut vertical, réception jbes mi-fléchies, bras libres Amener les bras à l'horizontale latérale <p>OU Saut de mains</p> <ul style="list-style-type: none"> Elan, sursaut saut de mains, 1 pas, ½ tour Amener les bras à l'horizontale latérale | <p>2 ou 1,5</p> | <p>Rondade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pas de pas ou pas d'élan avant le sursaut : SP - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt - L'envol doit se faire en courbe AV <p>Flip</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corps en extension, épaules ouvertes à la pose des mains : courbe AR - Après la pose des mains : courbe AV <p>Saut de mains</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pas d'élan avant le sursaut : SP - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains au sol : 0.10 pt - La position du corps après l'impulsion bras : courbe AR - L'envol doit être visible - Rebond à la réception jbes tendues : SP - Réception du saut de mains sur 1 pied : 0,10 pt |

Poussins. Sol - 5^{ème} Degré : 9.5 OU 10 pts (suite)

| | | | | |
|-----|--|--|--|---|
| 5.4 | <p>Pivot 1 tour</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 pas, s'établir à la ½ fente AV D, bras G à l'horizontale latérale, bras D à l'horizontale AV en couronne • Pivot 1 tour, à D (en DD ou en DH), pied G pointé à la jbe d'appui, bras libres • 1 ou 2 pas, rassembler les pieds | 1 |  | |
| 5.5 | <p>Saut cabriole + saut sissonne (décomposition du saut changement de jbes)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 pas, impulsion de la jbe G, élever la jbe D à l'oblique AV (saut cabriole), bras libres • Rassembler les pieds, sans arrêt • Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse, saut sissonne de la jbe G, bras libres, réception à l'arabesque passagère • Rassembler les pieds | <p>1.5</p>  |  | <p>Cabriole</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jbe libre entre 45° et 90° : SP < 45° : 0.30 pt <p>Sissonne</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si écart > 90° : SP - Si écart entre 60° et 90° : 0.30pt - Si écart < 60° : élément non reconnu - La réception du saut sissonne se fait en arabesque : jbe AV fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse minimum - Sissonne même jbe que cabriole : 0.30 pt  |
| 5.6 | <p>Saut enjambé</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pas chassés, bras libres • Elan, saut enjambé, réception à l'arabesque passagère, jbe AV mi fléchie, jbe AR tendue à l'oblique AR basse, bras à l'horizontale latérale | 1 |  | <ul style="list-style-type: none"> - Le battement AV du saut s'effectue jbe tendue : 0.10pt - Ecart des jbes symétrique par rapport à la verticale : 0.10 pt  <ul style="list-style-type: none"> - Si écart > 150° : SP - Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt - Si écart entre 120°-90° : 0.30 pt - Si écart < 90° : élément non reconnu |

| | | | | | | |
|-----|--|-----|---|---|---|--|
| 5.7 | <p>Souplesse AR OU Roulade AR ATR OU souplesse AV</p> | 2 | <p>Souplesse AR</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pas, pointer pied en AV en élevant les bras à la verticale • Souplesse AR, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps • 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale <p>OU Roulade AR ATR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Roulade AR à l'ATR, bras tendus, doigts tournés vers l'intérieur, avec ou sans pose de mains, arrivée en 1/2 fente AV, bras dans le prolongement du corps • 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale <p>OU Souplesse AV</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pas, pointer pied en AV, s'établir en 1/2 fente AV en élevant les bras à la verticale • Souplesse AV, arrivée jbe tendue, bras à la verticale • 1 ou 2 pas, bras à l'horizontale latérale |    | <p style="text-align: center;">→</p>  | <p>Souplesse AR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR <p>Roulade AR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mains posées en arrière de la tête - Flexion des jbes dans la descente : SP <p>Souplesse AR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecart des jbes maximum au passage à l'ATR - Bras dans le prolongement du corps à la pose des mains : 0.10 pt |
| 5.8 | <p>Grand écart antéropostérieur</p> | 0.5 |  | <p style="text-align: center;">→</p>  | <p>- Le grand écart doit être dans l'axe</p> <p>Si écart > 150° : SP</p> <p>Si écart entre 120°-150° : 0.10 pt</p> <p>Si écart entre 120°-90° : 0.30 pt</p> <p>Si écart < 90° : élément non reconnu</p>  | |
| 5.9 | <p>Chorégraphie</p> | | |  | | |